

GREGORIAN BIVOLARU

PROFESOR YOGA

**ENCICLOPEDIA NATURISTĂ
A ELEMENTELOR MINERALE**

**ANEXE
INDEX TERAPEUTIC
GLOSAR**

Tehnoredactare și copertă: Gabriela Popa, Adrian Borcan
Colaboratori: dr. Nela Zamă, dr. Cristina Pavel, farmacist Lorena Bădescu
Corectură text: prof. Maria Pătrașcu, Geta Costache
Culegere text: Irina Nuță, Alin Mihalache

Descierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

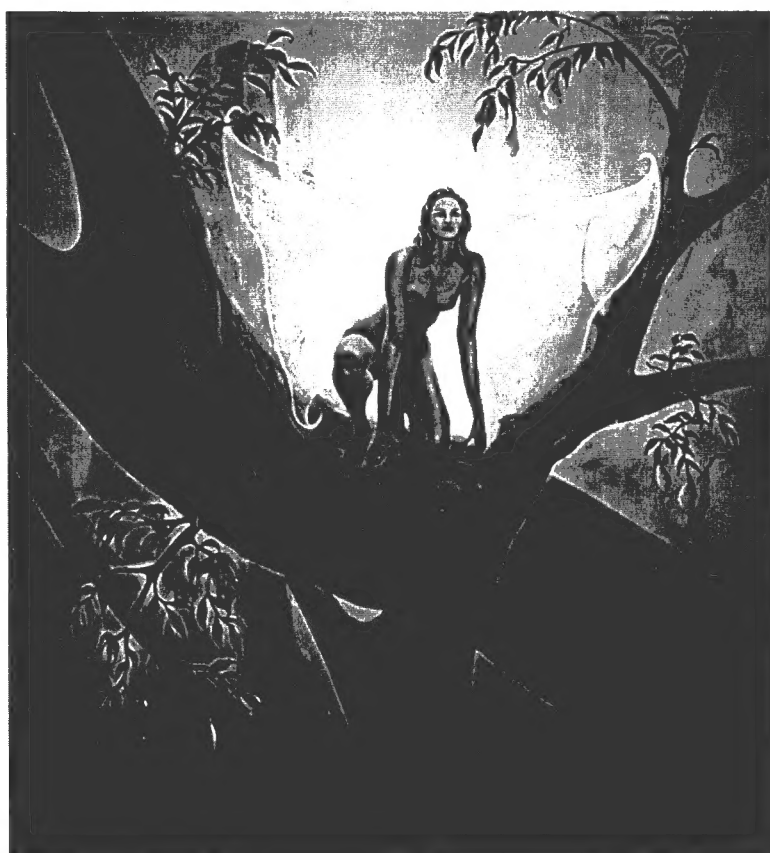
BIVOLARU, GREGORIAN

Enciclopedia naturistă a elementelor minerale / Gregorian

Bivolaru. - București: Shambala, 2003

Index

ISBN 973-8279-07-0



Totate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii SHAMBALA

ISBN 973-8279-07-0

SINTEZA PRINCIPALELOR ACȚIUNI ALE ELEMENTELOR MINERALE

ALUMINIUL (Al)

- ⊗ Stimulează formarea creierului și a măduvei spinării la făt și la copilul în creștere
- ⊗ Stimulează sau inhibă unele enzime
- ⊗ Cicatrizant al plăgilor ulcerose
- ⊗ Antiseptic
- ⊗ Astringent
- ⊗ Hemostatic
- ⊗ Antifungic

ANTIMONIUL (Sb)

- ⊗ Antiparazitar (amibă și tripanosomi)
- ⊗ Fluidifiant al secrețiilor bronșice
- ⊗ Expectorant
- ⊗ Vomitiv

ARGINTUL (Ag)

- ⊗ Stimulează digestia alimentelor și absorbția principiilor nutritive
- ⊗ Stimulează secreția de mucus și troficitatea mucoaselor tractului digestiv
- ⊗ Stimulează eliminarea urinei, a reziduurilor din intestin și a sărurilor prin transpirație
- ⊗ Stimulează funcția de reproducere
- ⊗ Stimulează secreția laptelui matern
- ⊗ Stimulează memoria și imaginația creatoare
- ⊗ Favorizează somnul
- ⊗ Antibacterian și antiviral (asociat cu aurul și cuprul)
- ⊗ Analgezic (în caz de cancer)
- ⊗ Regenerator al pielii
- ⊗ Antiinflamator
- ⊗ Antiseptic
- ⊗ Cicatrizant
- ⊗ Revitalizant

ARSENUL (As)

- ⊗ Are rol în buna funcționare a celulei nervoase (este stimulent și tonic)
- ⊗ Are rol în metabolismul aminoacizilor și al zincului
- ⊗ Face parte din structura unui fosfolipid din membrana celulară
- ⊗ Intervine în transformarea glucozei în glicogen
- ⊗ Intervine în activitatea unor enzime
- ⊗ Stimulează imunitatea

AURUL (Au)

- ⊗ Are rol în activitatea neuronală
- ⊗ Reglează ritmul cardiac și tensiunea arterială
- ⊗ Stabilizează structura collagenului
- ⊗ Stimulează imunitatea
- ⊗ Stimulează activitatea celulară
- ⊗ Stimulează funcția sexuală (asociat cu zincul, aurul, cuprul)
- ⊗ Stimulează hematopoieza
- ⊗ Anticanceros (asociat cu seleniul, platina, cuprul, nichelul, uraniul)
- ⊗ Antibiotic (antiinfecțios)
- ⊗ Antiinflamator
- ⊗ Antitoxic
- ⊗ Chelator
- ⊗ Cicatrizant
- ⊗ Termoreglator (antitermic)
- ⊗ Vitalizant

BARIUL (Ba)

- ⊗ Stopează procesele de îmbătrânire și scleroza la bătrâni
- ⊗ Antihipertensiv

BISMUTUL (Bi)

- ⊗ Stimulează imunitatea
- ⊗ Antiinfecțios (în special în infecțiile din sfera ORL și în gripă)

BORUL (B)

- ⊗ Are rol în menținerea integrității osului și în dezvoltarea mușchilor
- ⊗ Este esențial în metabolismul calciului (favorizează fixarea acestuia), al fosforului, al cuprului, al magneziului și al vitaminei D
- ⊗ Stimulează metabolismul glucidelor, al proteinelor și al acizilor nucleici
- ⊗ Ameliorează tulburările de menopauză
- ⊗ Favorizează secreția de hormoni estrogeni și de testosteron
- ⊗ Are rol în hidroxilarea hormonilor steroizi
- ⊗ Stimulează funcțiile cerebrale
- ⊗ Favorizează somnul
- ⊗ Antiinfecțios
- ⊗ Diuretic

BROMUL (Br)

- ⊗ Intervine în schimburile membranare
- ⊗ Participă la reglarea activității nervoase superioare (în asociere cu iodul)
- ⊗ Sedativ al sistemului nervos central

CADMIUL (Cd)

- ⊗ Favorizează sinteza unui grup de proteine specifice (metalotionine) în țesuturi
- ⊗ Poate înlocui zincul în enzime și calciul în oase

CALCIUL (Ca)

- ⊗ Participă la formarea oaselor, a dinților și favorizează creșterea (în asociere cu fosforul)
- ⊗ Previne crampele musculare, tetania, spasmofilia, insomnia
- ⊗ Asigură buna funcționare a glandelor endocrine (tiroidă, paratiroidă, hipofiză și suprarenale)
- ⊗ Facilitează transmiterea influxului nervos (intervine în eliberarea acetilcolinei, a noradrenalinei și a serotoninei)
- ⊗ Influențează pozitiv funcțiile ficatului (asociat cu magneziul și cu potasiul)
- ⊗ Protejează împotriva efectelor nocive ale stronțului radioactiv și inhibă asimilarea plumbului
- ⊗ Are rol în reglarea pH-ului sangvin (este alcalinizant)
- ⊗ Ajută metabolismul fierului și absorbția vitaminei B₁₂
- ⊗ Menține tonusul muscular
- ⊗ Previne eclampsia la femeile gravide
- ⊗ Previne bolile cardiovasculare
- ⊗ Reglator și relaxant miocardic
- ⊗ Stimulează ritmul cardiac
- ⊗ Reglează schimburile intercelulare
- ⊗ Stabilizator al membranelor celulare
- ⊗ Stimulează contracția musculară
- ⊗ Stimulează diviziunea celulară
- ⊗ Stimulează secreția gastrică
- ⊗ Menține echilibrul sistemului nervos
- ⊗ Stimulează unele enzime ale organismului
- ⊗ Coagulant (intervine în activitatea plachetară)
- ⊗ Analgezic
- ⊗ Antidepresiv
- ⊗ Antialergic
- ⊗ Hipocolesterolemiant
- ⊗ Hipotensiv

CARBONUL (C)

- ⊗ Element esențial în constituirea organismelor vii (împreună cu oxigenul, hidrogenul și azotul)
- ⊗ Detoxifiant și antiinfecțios al căilor digestive (carbonul catalitic și cărbunele vegetal)
- ⊗ Stimulează imunitatea

CERIUL (Ce)

- ⊗ Are rol de biocatalizator

CESIUL (Cs)

- ⊗ Stimulează imunitatea
- ⊗ Are rol de biocatalizator
- ⊗ Antiaritmie
- ⊗ Alcalinizant
- ⊗ Antitumoral

CLORUL (Cl)

- ⊗ Stimulează apetitul și digestia (intră în compoziția acidului clorhidric)
- ⊗ Are rol în procesul contracției musculare
- ⊗ Stimulează eliminarea renală a substanțelor toxice
- ⊗ Controlează presiunea osmotică a celulelor
- ⊗ Reglează echilibrul hidroelectrolitic și acido-bazic
- ⊗ Reglează tranzitul intestinal
- ⊗ Scade uremia și uricemia
- ⊗ Antiseptic
- ⊗ Antifungic
- ⊗ Antiviral
- ⊗ Antibacterian
- ⊗ Depurativ al ficatului
- ⊗ Hipocolesterolemiant
- ⊗ Hipoglicemiant
- ⊗ Soporific

COBALTUL (Co)

- ⊗ Are rol esențial în funcționarea glandelor endocrine (stimulează activitatea tiroidei, favorizând încorporarea iodului la nivelul acesteia)
- ⊗ Asigură funcționalitatea vitaminei B₁₂, din care face parte
- ⊗ Participă la producerea de eritropoietină renală
- ⊗ Intervine în sinteza timidinei, colinei și metioninei
- ⊗ Stimulează sinteza hormonilor pancreatici
- ⊗ Protector (reglator) al sistemului nervos
- ⊗ Simpaticolitic (antagonist al adrenalinei)
- ⊗ Stimulează motilitatea intestinală
- ⊗ Antianemic (alături de fier și cupru)
- ⊗ Previne îmbătrânirea
- ⊗ Favorizează digestia
- ⊗ Stimulează creșterea
- ⊗ Stimulează imunitatea
- ⊗ Activator al unor enzime
- ⊗ Antispastic
- ⊗ Antitrac
- ⊗ Antioxidant
- ⊗ Cicatrizant
- ⊗ Hipoglicemiant
- ⊗ Hipotensiv
- ⊗ Tranchilizant
- ⊗ Vasodilatator

CROMUL (Cr)

⊗ Reglează metabolismul glucidelor (zaharurilor) ca urmare a faptului că intră în componența unui cofactor al insulinei (asociat cu vitamina B₃ și cu doi aminoacizi)

⊗ Stimulează sinteza HDL colesterolului în detrimentul LDL colesterolului (elimină astfel ateroscleroza)

⊗ Asigură asimilarea nutrienților energetice și încorporarea acestora în celule

⊗ Este catalizator al multor enzime, având o acțiune importantă în metabolismul proteic și lipidic

⊗ Are rol în dinamica structurării spațiale a ADN-ului (la fel ca și zincul)

⊗ Ajută la vindecarea ulcerărilor cavității bucale

⊗ Protejează sistemul nervos

⊗ Reglează tensiunea arterială

⊗ Stimulează spermatogeneza

⊗ Moderator al apetitului

⊗ Hipocolesterolemiant

⊗ Hipoglicemiant

⊗ Vitalizant

CUPRUL (Cu)

⊗ Intervine în metabolismul calciului și al fosforului; stimulează dezvoltarea fibrelor de rezistență din structura scheletului; participă la formarea oaselor

⊗ Are rol în sinteza ceruloplasminei (proteină ce permite transportul cuprului și utilizarea fierului), a transaminazei (intervine în metabolismul aminoacizilor), a lizinoxidazei (influențează elasticitatea pereților arteriali, a tendoanelor și a ligamentelor) și prin aceasta previne accidentele vasculare și anevrismele

⊗ Intervine în absorbția și în metabolismul fierului, în sinteza hemoglobinei și în formarea globulelor roșii (are acțiune antianemică)

⊗ Diminuează factorul natriuretic atrial (hormonul hipotensor secretat de inimă)

⊗ Echilibrează reacțiile de oxidoreducere, favorizând acțiunea seleniului și a fierului (asociat cu zincul)

⊗ Este prezent în numeroase metaloenzime (în citocromoxidază, în enzimele care permit sinteza țesutului conjunctiv, respectiv a colagenului și a elastinei)

⊗ Este util în curele de slăbire (în asociere cu fierul și cu magneziul), pentru a preveni oboseala, nervozitatea și somnolența

⊗ Favorizează secreția de enzime digestive ale pancreasului, ajutând la absorbția intestinală a grăsimilor și a zaharurilor

⊗ Reglează funcțiile hipofizei, ale tiroidei, ale gonadelor și stimulează suprarenalele

⊗ Rol important în sinteza proteinelor și a prostaglandinelor

⊗ Favorizează absorbția vitaminei C (permițând lupta împotriva infecțiilor)

⊗ Pigmentează și protejează pielea și părul

⊗ Intră în structura superoxidodismutazei

⊗ Stimulează secreția de hormoni tiroidieni (tiroxină, triiodotironină)

⊗ Stimulează și tonifică sistemul nervos

⊗ Stimulează sinteza tecii de mielină a nervilor, participând la unele conversii de aminoacizi și la sinteza fosfolipidelor

⊗ Stimulează imunitatea (crește viteza răspunsului limfocitelor împotriva germenilor)

⊗ Previne demineralizarea prin acțiunea sa asupra colagenului din oase

⊗ Are rol în acuitatea percepțiilor gustative

⊗ Stimulează formarea sucului gastric

⊗ Stimulează creșterea

⊗ Stimulează anabolismul

⊗ Antiinfecțios (antiviral, antibacterian)

⊗ Previne sterilitatea

⊗ Antidot al cadmiului

⊗ Antialergic

⊗ Antianemic

⊗ Anticanceros

⊗ Antiinflamator

⊗ Antiseptic

⊗ Antiulceros

⊗ Cicatrizant

⊗ Vomitiv

⊗ Antilitiazic

⊗ Antitrombotic

⊗ Contraceptiv

⊗ Tonic

⊗ Calmant (anxiolitic)

⊗ Hipocolesterolemiant

GALIUL (Ga)

⊗ Are un rol important în activitatea metaloenzimelor din creierul uman

⊗ Se poate lega de transferină (proteină care transportă fierul în sânge)

FIERUL (Fe)

⊗ Este necesar producerii hemoglobinei (din globulele roșii) și mioglobinei (din mușchi)

⊗ Intră în structura citocromilor (care asigură respirația celulară)

⊗ Activează catalaza (enzimă care asigură degradarea radicalilor liberi de oxigen – peroxizii nocivi)

⊗ Previne demineralizarea organismului și cancerul (asociat calciului)

⊗ Previne și tratează anemiile

⊗ Este esențial pentru vehicularea energiei vitale – prin sânge – către glandele endocrine, favorizând sintezele hormonale

⊗ Asigură asimilarea vitaminelor din complexul B preluate prin alimentație

⊗ Stimulează melanogeneza (pigmentarea pielii)

⊗ Asigură nutriția mucoaselor și a pielii

⊗ Crește rezistența la oboseală

⊗ Are rol în dezvoltarea intelectuală în special la copii

⊗ Stimulează imunitatea

- ⊗ Stimulează activitatea musculară
- ⊗ Este implicat în procesul secreției gastrice
- ⊗ Stimulează termogeneza
- ⊗ Stimulează secreția biliară
- ⊗ Afrodiziac
- ⊗ Antiinfecțios
- ⊗ Vitalizant

FLUORUL (F)

- ⊗ Remineralizant osos (favorizează fixarea calciului și a magneziului în oase); previne caria dentară
- ⊗ Adjuvant în tratamentul afecțiunilor osteoarticulare, mai ales la copii cu scolioză
- ⊗ Asigură buna inserție a tendoanelor și a ligamentelor pe oase
- ⊗ Antibacterian

FOSFORUL (P)

- ⊗ Asigură integritatea funcțională și structurală a țesutului nervos; stimulează și tonifică sistemul nervos; este un constituent al lecitinei și are rol în transmiterea influxului nervos
- ⊗ Asigură structura oaselor și a dinților (asociat cu calciul și cu magneziul); intră în structura unghiilor
- ⊗ Poate ameliora simptomele legate de tensiunile ligamentare (contractii, dureri în jurul articulațiilor, dureri lombare)
- ⊗ Intervine în metabolismul glucidelor, lipidelor și proteinelor (în sintezele proteice necesare creșterii, regenerării și cicatrizării țesuturilor)
- ⊗ Intră în structura ATP-ului (controlează și eliberează energia în toate celulele corpului uman) și în structura fosfolipidelor, constituind membranele celulare
- ⊗ Reglează contractia musculară; menține tonusul muscular
- ⊗ Are rol în utilizarea vitaminelor B₁ (pentru sănătatea sistemului nervos), B₂ (pentru creșterea organismului), B₃ (pentru digestie și echilibru emoțional) și B₆ (pentru creșterea imunității)
- ⊗ În caz de obezitate ajută la o mai bună utilizare a grăsimilor și zaharurilor (rol de catalizator complementar)
- ⊗ Asigură buna funcționare a glandelor paratiroide
- ⊗ Asigură absorbția calciului și a fierului
- ⊗ Intră în structura acizilor nucleici
- ⊗ Favorizează creșterea
- ⊗ Susține funcțiile hepatice
- ⊗ Acidifiant
- ⊗ Antispastic
- ⊗ Diuretic

GERMANIUL (Ge)

- ⊗ Întărește sistemul imunitar și stimulează producerea de interferoni (în special γ-interferon) care intervin în lupta contra celulelor canceroase

- ⊗ Reglează permeabilitatea membranei celulare
- ⊗ Îmbunătățește oxigenarea celulară
- ⊗ Previne procesul de îmbătrânire
- ⊗ Antioxidant (protejează de oxidare anumite substanțe organice, cum ar fi vitaminele A și F, aminoacizii)
- ⊗ Chelator al metalelor grele (plumb, mercur, cadmiu etc.)
- ⊗ Antalgic
- ⊗ Depurativ

IODUL (I)

- ⊗ Prin intermediul hormonilor tiroidieni, are rol în reacțiile metabolice producătoare de energie, în dezvoltarea și adaptarea sistemului nervos la factorii ambientali; intervine în procesele de creștere a organismului, în termogeneză, în activitatea mușchilor scheletici, în funcțiile renale, cardiace și pulmonare; stimulează ansamblul glandelor endocrine și în special activitatea hipofizei, pancreasului și tiroidei
- ⊗ Reglează metabolismul proteinelor, glucidelor și lipidelor
- ⊗ Ajută la dezvoltarea fizică și psihică
- ⊗ Ameliorează circulația periferică (acțiune foarte utilă pentru artritici)
- ⊗ Mărește fluxul sangvin coronarian
- ⊗ Are rol antisenescent (asociat cu magneziul)
- ⊗ Stimulează imunitatea
- ⊗ Antiinfecțios (antibacterian, antimicotic)
- ⊗ Antiinflamator
- ⊗ Antiseptic
- ⊗ Hipocolesterolemiant
- ⊗ Hipotensiv

LITIUL (Li)

- ⊗ Reglează procesele electrolitice ale neuronului, nivelul adrenalinei și al noradrenalinei
- ⊗ Acționează asupra hipotalamusului, hipofizei și suprarenalelor
- ⊗ Scade lipoliza și favorizează depunerile lipidice
- ⊗ Ameliorează circulația cerebrală la persoanele în vârstă
- ⊗ Antitoxic (în special față de uree)
- ⊗ Tranchilizant
- ⊗ Antidepresiv
- ⊗ Antiepileptic
- ⊗ Diuretic

MAGNEZIUL (Mg)

- ⊗ Intervine în mai mult de 300 de reacții enzimactice (în metabolismul glucidic, lipidic și protidic)
- ⊗ Intervine în metabolismul calciului, al fosforului, al sodiului, al potasiului și al vitaminei C
- ⊗ Are o acțiune neurovegetativă calmantă asupra plexului cardiac

- ⊗ Asigură buna funcționare a structurilor subcelulare, la nivelul cărora se formează și se eliberează energia
- ⊗ Contribuie la diminuarea efectelor nefaste ale spasmelor nervoase coronariene datorate stresului
- ⊗ Potențează metabolismul energetic și protejează celulele (în special ale miocardului) în condițiile insuficienței temporare a aportului de oxigen
- ⊗ Crește adaptabilitatea la frig, traumatisme, intervenții chirurgicale, emoții
- ⊗ Stimulează imunitatea (favorizează creșterea numărului de leucocite și sinteza de imunoglobuline)
- ⊗ Ajută la menținerea potasiului în interiorul celulelor
- ⊗ Favorizează pătrunderea vitaminei B₆ în celula nervoasă
- ⊗ Menține echilibrul psihic (acțiune antistres); sedativ al sistemului nervos și euforizant; favorizează somnul (este un tranchilizant natural)
- ⊗ Împiedică acumularea de calciu și sodiu în pereții vasculari
- ⊗ Joacă rol de cofactor în transportul și în stocarea energiei forței vitale (asociat cu vitamina B₆)
- ⊗ Asigură o bună receptivitate față de vitamina D
- ⊗ Realizează structura de rezistență a scheletului și dinților (în combinație cu calciul și fosforul); consolidează smalțul dentar
- ⊗ Stimulează diversele funcții metabolice ale ficatului și este protector hepatic
- ⊗ Este indispensabil pentru activitatea normală a vitaminei B₁
- ⊗ Combate îmbătrânirea pielii și a fanerelor (unghii, păr)
- ⊗ Are rol în menținerea tonusului muscular; relaxant muscular (scade excitabilitatea neuromusculară, favorizând stocarea și utilizarea energiei la nivelul fibrei musculare); regenerat al celulelor musculare; este antispastic al musculaturii pereților vasculari, al musculaturii digestive și al aparatului renal
- ⊗ Are rol de stabilizator al membranelor celulare și asupra diferitelor organite celulare
- ⊗ Regenerat al celulelor musculare
- ⊗ Este necesar formării collagenului și cartilajelor
- ⊗ Stimulează mobilitatea spermatozoizilor
- ⊗ Tocolitic uterin
- ⊗ Protector al mucoasei gastrointestinale
- ⊗ Favorizează sinteza insulinei
- ⊗ Poate modifica sinteza mediatorilor chimici
- ⊗ Participă la sinteza ADN-ului și ARN-ului
- ⊗ Tonic ocular (în intoxicația cu plumb, împreună cu zincul)
- ⊗ Previne formarea calculilor renali (deoarece solubilizează calciul urinar)
- ⊗ Reglează secreția hormonilor paratiroidieni și a insulinei
- ⊗ Are rol în menținerea echilibrului acido-bazic
- ⊗ Atenuează sindromul premenstrual
- ⊗ Stimulează contracțiile inimii
- ⊗ Euforizant și tranchilizant natural
- ⊗ Termoreglator
- ⊗ Antiacid
- ⊗ Antialergic
- ⊗ Antianafilactic

- ⊗ Antiaritmie
- ⊗ Anticanceros
- ⊗ Anticoagulant
- ⊗ Antiinflamator
- ⊗ Antispastic
- ⊗ Antitoxic
- ⊗ Antiviral
- ⊗ Colagog
- ⊗ Hipocolesterolemiant
- ⊗ Hipotensiv
- ⊗ Laxativ
- ⊗ Purgativ

MANGANUL (Mn)

- ⊗ Este un catalizator al reacțiilor enzimatice (activează numeroase enzime la nivelul țesuturilor de susținere și al glandelor endocrine)
- ⊗ Intervine în metabolismul vitaminelor B₁, B₆, C; este cofactor al vitaminelor E și F, activând, de asemenea, vitamina B₁₂
- ⊗ Încetinește fenomenele de oxidare și de îmbătrânire, ateroscleroza, rigidizarea articulațiilor, întărirea arterelor
- ⊗ Favorizează eliminarea retenției de apă, atunci când aceasta nu este legată de un exces de sodiu
- ⊗ Are rol în consolidarea structurii osoase și a cartilajelor
- ⊗ Este cofactor în sinteza hormonilor sexuali (progesteron), tiroidieni (tiroxină) și pancreatici
- ⊗ Este indispensabil pentru formarea hemoglobinei; participă la hematopoieză
- ⊗ Facilitează dezintoxicarea organismului prin eliminarea unor produși de metabolism (uree)
- ⊗ Asigură respirația celulară
- ⊗ Intervine în catabolismul glucozei, în sinteza de lipide și de proteine și în utilizarea unor vitamine
- ⊗ Intervine în menținerea echilibrului nervos (împiedicând instalarea stării de hiperexcitabilitate) și în sinteza neurotransmițătorilor
- ⊗ Intervine în biosinteza proteinelor și a mucopolizaharidelor din cartilaje
- ⊗ Intervine în fabricarea collagenului (având rol în cicatrizare și în menținerea supleții pielii)
- ⊗ Stimulează eliberarea și acumularea de energie
- ⊗ Este necesar pereților tubului digestiv, ai căilor biliare și urinare
- ⊗ Favorizează absorbția intestinală de fier (în doze mici)
- ⊗ Antialergic; restabilește echilibrul imunitar în caz de alergie
- ⊗ Inhibă vitamina C, seleniul și zincul
- ⊗ Stimulează imunitatea
- ⊗ Antiaterosclerotic
- ⊗ Antiinfecțios
- ⊗ Antioxidant
- ⊗ Antitoxic
- ⊗ Cicatrizant
- ⊗ Galactogog
- ⊗ Hepatoprotector
- ⊗ Hipoglicemiant

MERCURUL (Hg)

- ⊗ Stimulează metabolismul calciului, sodiului, potasiului, litiului și bariului
- ⊗ Stimulează peristaltismului intestinal
- ⊗ Stimulează imunitatea
- ⊗ Combate stresul
- ⊗ Antiseptic
- ⊗ Antalgic
- ⊗ Antiparkinsonian
- ⊗ Diuretic
- ⊗ Tonic

MOLIBDENUL (Mo)

⊗ Intră în compoziția unor enzime cu funcții biologice importante sau activează anumite enzime: xantindehidrogenaza, oxidazele, nitrogenazele, hidroxilazele etc.

⊗ Previne apariția cariei dentare (protejează smalțul dentar, fiind un cofactor al fluorului)

⊗ Favorizează maturizarea sistemului nervos și este un element important pentru funcțiile acestuia

⊗ Intervine în formarea acidului uric și a hemoglobinei (este hematopoietic)

⊗ Intervine în metabolismul glucidelor și al lipidelor

⊗ Stimulează eliminarea toxinelor prin intermediul rinichilor

⊗ Ajută la asimilarea fierului și a cuprului

⊗ Stimulează procesul de creștere

⊗ Stimulează producerea de energie

⊗ Previne crizele de astm bronșic

⊗ Armonizează funcțiile celulare

⊗ Antialergic

⊗ Antitoxic

NICHELUL (Ni)

⊗ Activator al multor reacții enzimaticе de la nivelul salivei, splinei, pancreasului, suprarenalelor

⊗ Stimulează glandele salivare

⊗ Amplifică și prelungește acțiunea hipoglicemiantă a insulinei

⊗ Are rol în formarea melaninei

⊗ Stimulează creșterea

OSMIUL (Os)

⊗ Este necesar pentru menținerea echilibrului sistemului nervos (în special al sistemului nervos simpatic)

PLATINA (Pt)

⊗ Se folosește în radioterapie (deoarece se opune formării apei oxigenate la nivelul celulelor supuse razelor X)

⊗ Catalizează oxidarea

PLUMBUL (Pb)

- ⊗ Este necesar în terapia cancerului
- ⊗ Inhibitor enzimatic
- ⊗ Astringent
- ⊗ Cicatrizant
- ⊗ Resorbant

POTASIUL (K)

⊗ Este necesar pentru buna desfășurare a tuturor metabolismelor

⊗ Intervine în numeroase reacții enzimaticе

⊗ Favorizează oxigenarea creierului (asociat cu fosforul)

⊗ Stimulează contracția musculară (în special a miocardului); combate oboseala musculară; menține tonusul muscular

⊗ Reglează sinteza unor hormoni (insulină, glucagon, hormonul de creștere, catecolamine)

⊗ Reglează activitatea neuromusculară

⊗ Reglează cantitatea de apă din corp (împreună cu sodiul)

⊗ Reglează concentrația oligoelementelor din celule

⊗ Favorizează eliminarea excesului de sodiu

⊗ Favorizează eliminarea renală a toxinelor din sânge

⊗ Ajută la regenerarea țesuturilor

⊗ Reglează echilibrul acido-bazic (este alcalinizant)

⊗ Reglează funcția suprarenalelor

⊗ Reglează presiunea osmotică celulară

⊗ Reglează sinteza proteinelor și a glicogenului

⊗ Mărește eficacitatea reflexelor

⊗ Modifică ritmul cardiac (este cardiotonic)

⊗ Este esențial pentru creștere

⊗ Antihipertensiv (prin stimularea pompei de sodiu)

⊗ Previne cancerul

⊗ Coagulant

⊗ Diuretic puternic

⊗ Tranchilizant nervos

⊗ Vasodilatator

RUBIDIUL (Rb)

⊗ Are un rol foarte important în transportul transmembranal și intracelular, mai ales la nivelul sistemului nervos central și al plăcii motorii neuromusculare

⊗ Antitumoral

SELENIUL (Se)

⊗ Acțiune eficace împotriva metalelor toxice, cum ar fi mercurul, cadmiul și plumbul

⊗ Ameliorează hepatita și supraîncărcările ficatului cu substanțe toxice și cu medicamente de sinteză

⊗ Antagonist al încărcărilor electronice și magnetice generate în organism de metalele grele

⊗ Reduce efectele negative ale poluării și ale consumului de alcool, tutun, cafea

⊗ Are rol în absorbția vitaminei E, protejând astfel membranele celulare

- ⊗ Asigură elasticitatea ţesuturilor, menţinând tinereţea, tonusul şi supleţea acestora
- ⊗ Stimulează fertilitatea şi procesul fecundaţiei; stimulează mobilitatea spermatozoizilor
- ⊗ Stimulează imunitatea (favorizează sinteza de imunoglobuline)
- ⊗ Are rol important în respiraţia celulară
- ⊗ Protejează hemoglobina de degradarea prematură
- ⊗ Are rol în sinteza coenzimei Q_{10} prezentă în muşchiul cardiac
- ⊗ Împiedică oxidarea lipidelor din organism
- ⊗ Măreşte randamentul muscular; menţine tonusul muscular; creşte rezistenţa şi capacitatea de recuperare la efort fizic
- ⊗ Tonifică glandele suprarenale şi tiroida
- ⊗ Previne afecţiunile cardiovasculare
- ⊗ Stimulează creşterea
- ⊗ Previne senescenţa
- ⊗ Diuretic (elimină acidul uric)
- ⊗ Antioxidant natural
- ⊗ Antialergic
- ⊗ Anticanceros
- ⊗ Antiinflamator
- ⊗ Analgezic
- ⊗ Vitalizant

SILICIUL (Si)

- ⊗ Menţine elasticitatea şi supleţea ţesuturilor; intră în compoziţia fibrelor de collagen (întreţesute cu alte fibre, acestea formează o reţea care susţine ansamblul tuturor ţesuturilor)
- ⊗ Încetineşte procesele de îmbătrânire, împiedicând rigidizarea articulaţiilor, a muşchilor, a vaselor de sânge etc.
- ⊗ Este indispensabil pentru formarea scheletului şi pentru creşterea oaselor
- ⊗ Stimulează reînnoirea cantităţii de calciu din oase, ajută la fixarea fosforului şi previne demineralizarea
- ⊗ Ajută la asimilarea calciului, a fosforului şi a magneziului
- ⊗ Este necesar bunei funcţionări a glandei hipofize şi a sistemului nervos
- ⊗ Este indispensabil activităţii cardiace
- ⊗ Protejează mucoasa digestivă
- ⊗ Combate oboseala (asociat cu calciul, zincul, manganul, cuprul)
- ⊗ Stimulează creşterea oaselor
- ⊗ Stimulează imunitatea
- ⊗ Antitoxic (este antidot al aluminiului)
- ⊗ Antiaterosclerotic
- ⊗ Cicatrizant

SODIUL (Na)

- ⊗ Intervine în procesul de retenţie a apei la nivelul rinichilor; împreună cu clorul, reglează echilibrul hidric din organism
- ⊗ Menţine presiunea osmotică în sectorul extracelular
- ⊗ Reglează echilibrul acido-bazic

- ⊗ Rol fiziologic fundamental în metabolismul celulei
- ⊗ Intervine în procesul de transmitere a influxului nervos fibrei musculare
- ⊗ Antiulceros şi purgativ (asociat cu magneziul şi fosforul)
- ⊗ Este complement al potasiului
- ⊗ Controlează secreţia de aldosteron

STANIUL (Sn)

- ⊗ Stimulează şi armonizează plasticitatea organismului (structurarea seroaselor, mucoaselor, ţesutului conjunctiv de susţinere, ligamentelor, tendoanelor, cartilajelor, capetelor articulare, forme sferice a diferitelor organe); prin controlul tonusului ţesutului conjunctiv de susţinere controlează tonicitatea organelor
- ⊗ Intervine în numeroase funcţii bioelectrice (asociat cu plumbul şi bismutul)
- ⊗ Intră în compoziţia gastrinei (hormon cu rol în faza gastrică a digestiei)
- ⊗ Are rol în sinteza proteinelor şi în procesele de creştere
- ⊗ Stimulează catabolismul
- ⊗ Stimulează termoliza
- ⊗ Tonic al sistemului nervos central
- ⊗ Tonic hepatic şi hepatoprotector
- ⊗ Antiinfecţios (mai ales în infecţiile cu stafilococ)
- ⊗ Stimulează imunitatea

STRONȚIUL (Sr)

- ⊗ Antiosteoporotic; asigură rezistenţa oaselor
- ⊗ Protector al mitocondriilor
- ⊗ Previne caria dentară

SULFUL (S)

- ⊗ Stimulează funcţiile ficatului şi ale vezicii biliare; permite solubilizarea deşeurilor prin fenomenul de sulfoconjugare realizat la nivelul ficatului (este detoxifiant al organismului)
- ⊗ Are acţiune antiinfecţioasă la nivelul mucoaselor, reglând secreţiile acestora; previne şi combate infecţiile apărute în sezonul rece
- ⊗ Ajută la fixarea calciului la nivelul reţelei proteice a oaselor şi a cartilajelor şi favorizează asocierea lui cu fosfatul; ajută la menţinerea integrităţii discurilor intervertebrale
- ⊗ Participă la procesul de reconstrucţie mai ales a oaselor, cartilajelor şi pereţilor arteriali; regenerează ţesuturile de susţinere, cum ar fi ţesutul conjunctiv; intervine în sinteza collagenului; conferă elasticitate pielii, tendoanelor, cartilajelor, unghiilor şi părului; menţine elasticitatea şi supleţea corpului
- ⊗ Este prezent în toate celulele, fiind încorporat în vitamine, proteine, aminoacizi, hemoglobină, anticorpi, hormoni, keratină
- ⊗ Potenţiază efectul vitaminelor B, permiţând o mai bună asimilare şi metabolizare a grăsimilor şi a zaharurilor
- ⊗ Stimulează imunitatea (creşte concentraţia de imunoglobuline şi numărul leucocitelor)

⊗ Are rol major în procesele de oxidoreducere, prin intermediul glutatationului

⊗ Constituie o importantă rezervă de energie, care este direct utilizabilă de către celule

⊗ Ajută la menținerea echilibrului sistemului nervos

⊗ Activează circulația sangvină regională

⊗ Scade intensitatea procesului de putrefacție intestinală

⊗ Elimină excesul unor hormoni (adrenalină, noradrenalină)

⊗ Ameliorează afecțiunile cutanate

⊗ Scade sensibilitatea dureroasă

⊗ Stimulează secreția gastrică

⊗ Crește secreția de cortizon

⊗ Antialergic

⊗ Antiinflamator

⊗ Antiseboreic

⊗ Antiseptic intestinal

⊗ Antitoxic

⊗ Coleretic

⊗ Desensibilizant general

⊗ Diuretic

⊗ Hipocolesterolemiant

⊗ Laxativ

⊗ Regenerator

⊗ Tonic

TITANUL (Ti)

⊗ Previne procesul de îmbătrânire

⊗ Anticanceros

⊗ Stabilizator

URANIUL (U)

⊗ Anticanceros (asociat cu aurul); acționează asupra proliferării celulare

⊗ Completează acțiunea dezinfiltrantă a cuprului

⊗ Stimulează imunitatea

⊗ Ameliorează digestia

⊗ Cicatrizant

⊗ Dezinfectant

VANADIUL (V)

⊗ Are rol în formarea oaselor și a dinților (alături de calciu, fosfor, fluor, siliciu, stronțiu); previne cariile dentare

⊗ În anumite doze poate înlocui insulina, favorizează regenerarea pancreasului

⊗ Diminuează sinteza grăsimilor în ficat (mai ales sinteza colesterolului)

⊗ Intervine în activitatea creierului, în funcția reproducătoare și în creșterea organismului

⊗ Moderează contracțiile cardiace, asigurând o mai bună relaxare între două contracții

⊗ Cofactor al anumitor enzime (adenilciclază, transaminaze)

⊗ Intervine în metabolismul glucidelor și acizilor grași

⊗ Stimulează apetitul

⊗ Previne cancerul

ZINCUL (Zn)

⊗ Intervine în apărarea organismului împotriva infecțiilor virale, bacteriene sau micotice, în chimiotactismul macrofagelor și în acțiunea limfocitelor; stimulează imunitatea (este indispensabil bunei funcționări a timusului, favorizând producerea limfocitelor și globulelor albe)

⊗ Ajută ficatul să fabrice numeroase proteine (precursori ai hormonilor, anticorpi, proteine de transport sangvin)

⊗ Ajută la creșterea și la dezvoltarea organelor reproducătoare (din acest motiv se recomandă creșterea aportului de zinc în caz de infertilitate)

⊗ Ajută fixarea calciului în oase (facilitează osteogeneza), dar se comportă ca un antagonist al calciului intracelular, inhibând astfel eliberarea serotoninei și histaminei, precum și agregarea plachetară

⊗ Atrage energia necesară pentru stabilizarea reacțiilor metabolice în metalo-enzime

⊗ Favorizează sinteza hepatică a proteinelor de transport sangvin al vitaminei A și se asociază cu vitamina B₆

⊗ Este necesar pentru hormonii glandelor sexuale, ai hipofizei, tiroidei, pancreasului și timusului

⊗ Protejează epiderma împotriva oxidării, îmbătrânirii și infecțiilor, împiedicând hiperkeratinizarea (îngroșarea anormală a stratului keratinizat al pielii); accelerează vindecarea rănilor și arsurilor, fiind cicatrizant

⊗ Stimulează sistemul nervos; este antidepresiv și echilibrează sistemul nervos simpatic

⊗ Este prezent în multe enzime și are rol în numeroase procese biochimice

⊗ Menține tonusul muscular; stimulează contracția musculară

⊗ Stimulează creșterea organelor genitale și a organismului în general

⊗ Stimulează papilele gustative și olfactive și receptorii vederii

⊗ În cazul fătului, intervine în procesul de dezvoltare a mezodermului

⊗ Reglează metabolismul proteinelor și al fosforului

⊗ Rol în creșterea și pigmentarea părului

⊗ Are rol în sinteza acizilor nucleici (ADN și ARN)

⊗ Are efecte favorabile în caz de SIDA

⊗ Reglează echilibrul acido-bazic al sângelui

⊗ Stimulează producerea insulinei

⊗ Facilitează digestia glucidelor și proteinelor

⊗ Combate acneea

⊗ Hepatoprotector

⊗ Antidiabetic

⊗ Antiinflamator

⊗ Antioxidant

⊗ Antisenescenț

⊗ Antiseptic

⊗ Astringent

⊗ Hipocolesterolemiant

⊗ Hipoglicemiant

⊗ Tonic

SINTEZA PRINCIPALELOR RELAȚII DINTRE ELEMENTELE MINERALE

Elementul mineral	Elementele minerale cu acțiune sinergică	Elementele minerale cu acțiune antagonistă	Relații cu alte elemente minerale	Relații cu alte elemente minerale în procesul transmutației biologice
AluminIU	cupru, litiu, zinc	calciu, fosfor, magneziu, siliciu	aluminIU – fosfor – fluor – zinc – cupru: excesul de aluminIU produce perturbări ale metabolismului fosforului, fluorului, zincului sau cuprului; vezi și <i>litiu</i>	
Antimoniu	arsen, fosfor (acțiune foarte puternică)			
Argint	aur, cupru		argint – aur – cupru: au acțiune antibacteriană și antivirală; <i>alte asocieri importante: argint – mangan – cupru</i>	
Arsen	antimoniu, fosfor, iod, seleniu, sulf		arsen – zinc: arsenul are rol în metabolizarea zincului	
Aur	cupru, argint, magneziu, mangan, zinc		aur – seleniu – platină – cupru – nichel – uraniu: au acțiune anticanceroasă; aur – zinc – cupru: această asociere stimulează funcția sexuală; <i>alte asocieri importante: aur – cupru – argint;</i> vezi și: <i>argint, litiu, magneziu, seleniu</i>	
Bariu	calciu, magneziu, seleniu, stronțIU, zinc		vezi <i>mercur</i>	
Bismut	cupru		vezi <i>mercur</i>	
Bor			bor – calciu: borul este esențial în metabolismul (fixarea) calciului; bor – cupru – fosfor – magneziu: borul este esențial în metabolismul cuprului, fosforului, magneziului; vezi și <i>siliciu</i>	
Brom	cobalt, iod, mangan		brom – iod: au efect neuroreglator (reglează activitatea sistemului nervos)	
Cadmiu	mercur, plumb	calciu, seleniu, zinc, fier, cupru (antidot al cadmiului)	cadmiu – calciu: cadmiul poate înlocui calciul în oase; cadmiu – zinc: cadmiul poate înlocui zincul în enzime	
Calciu	fier, fosfor, magneziu	fosfor în exces	calciu – fier: calciul ajută la utilizarea fierului alimentar; calciu – fosfor: au rol în formarea oaselor și a dinților și favorizează creșterea; fosforul asigură absorbția calciului; raportul optim Ca/P = 1/1; calciu – magneziu – potasiu: influențează pozitiv funcțiile ficatului; calciu – potasiu: excesul de calciu perturbă asimilarea potasiului; calciu – plumb: calciul inhibă asimilarea plumbului; calciu – siliciu – mangan – zinc – cupru: această asociere previne demineralizarea, ajută fixarea fosforului în oase, combate oboseala; calciu – stronțIU: calciul protejează împotriva efectelor nocive ale stronțIului radioactiv; stronțIUl în exces produce perturbări grave în metabolismul calciului; calciu – vanadiu – fosfor – fluor – siliciu – stronțIU: această asociere are rol în formarea oaselor și a dinților; calciu – zinc: zincul ajută la fixarea calciului în oase, se comportă ca un antagonist al calciului intracelular și inhibă astfel eliberarea serotoninei și a histaminei, precum și agregarea plachetară; vezi și: <i>bor, cadmiu, cupru, fier, fluor, fosfor, magneziu, mangan, mercur, plumb, potasiu, siliciu, stronțIU, sulf, vanadiu, zinc</i>	calciul se poate forma prin transmutație biologică din: potasiu și hidrogen, magneziu și oxigen, siliciu și carbon; între potasiu și calciu există reacții de transmutație reversibile

Elementul mineral	Elementele minerale cu acțiune sinergică	Elementele minerale cu acțiune antagonistă	Relații cu alte elemente minerale	Relații cu alte elemente minerale în procesul transmutației biologice
Carbon				azotul poate genera prin transmutație biologică carbon și oxigen , iar din carbon și litium se formează azot
Clor	potasiu, sodiu		vezi <i>sodiu</i>	clorul se poate forma prin reacții de transmutație biologică din: sodiu (care poate rezulta din litium și oxigen) și carbon , azot și litium , siliciu și litium , din oxigen și fluor
Cobalt	zinc, mangan, nichel	carența de fier	cobalt – cupru – fier : în doze mici, această asociere previne anemia; cobalt – iod : cobaltul favorizează încorporarea iodului la nivelul tiroidei, stimulând astfel funcția acestei glande; cobalt – zinc – magneziu : cobaltul poate prelua acțiunea zincului și a magneziului de activare a unor reacții enzimatice; <i>alte asocieri importante</i> : cobalt – mangan – cupru , cobalt – nichel – cupru ; vezi și: <i>fier, cupru, mangan, nichel</i>	
Crom	zinc, seleniu		crom – zinc : zincul participă la cristalizarea insulinei (în celulele β -pancreatice); cromul interacționează (în calitate de cofactor al insulinei) cu receptorii membranei celulare, permițând astfel utilizarea intracelulară a glucozei; aportul scăzut de zinc antrenează creșterea ratei de crom; cromul, la fel ca zincul, are rol în dinamica structurării spațiale a ADN-ului; vezi și <i>fier</i>	
Cupru	zinc	carența de fier, zincul în exces	cupru – calciu – fosfor : cuprul intervine în metabolismul calciului și al fosforului, participând la formarea oaselor; cupru – fier : cuprul intervine în absorbția și metabolismul fierului, ajută fierul să se fixeze în globulele roșii și în mioglobină; formele de anemie produse de carența alimentară a cuprului sunt corijate prin suplimentarea concomitentă a aportului de cupru și de fier; deficitul de cupru determină acumularea fierului în ficat și splină, cu perturbarea mecanismelor în care intervine fierul; deficitul de fier determină acumularea cuprului în ficat și un deficit al citocrom-oxidazei, monoaminooxidazei și ceruloplasminei; cupru – fier – magneziu : asocierea este utilă în curele de slăbire, pentru a se evita oboseala, nervozitatea și somnolența; cupru – zinc – seleniu – fier : asociat cu zincul, cuprul echilibrează reacțiile de oxido-reducere, favorizând acțiunea seleniului și a fierului; deficitul de zinc determină creșterea concentrației de cupru în organe; cupru – zinc : intervin în fabricarea colagenului și a elastinei; <i>alte asocieri importante</i> : cupru-aur-argint , cupru-mangan , cupru-mangan-cobalt , cupru-nichel-cobalt ; vezi și: <i>aluminu, argint, aur, bor, calciu, cobalt, fier, fluor, iod, litium, magneziu, mangan, molibden, seleniu, siliciu, staniu, uraniu, zinc</i>	

Elementul mineral	Elementele minerale cu acțiune sinergică	Elementele minerale cu acțiune antagonistă	Relații cu alte elemente minerale	Relații cu alte elemente minerale în procesul transmutației biologice
Fier	cupru, calciu, cobalt, mangan	carența de cupru, excesul de zinc, fosfații	fier – calciu: asocierea previne demineralizarea organismului și cancerul; fier – cobalt – cupru: alături de fier și de cupru, cobaltul intervine în formarea de hematii (în doze mici el stimulează acest proces, pe care însă dozele mari și prelungite pot să-l inhibe); fier – crom: cromul este transportat în sânge de către transferină (ca și fierul) și de aceea creșterea aportului de fier scade absorbția de crom; fier – mangan – magneziu – zinc – cupru: previn și tratează anemiile; vezi și: <i>calciu, cupru, fluor, fosfor, mangan, molibden</i> .	fierul poate rezulta prin transmutație biologică din siliciu și litium ; vezi și <i>mangan</i>
Fluor	sodiu, calciu (în cantitate mică), cupru, mangan	calciu (în exces), sărurile de aluminiu	fluor – fier: fluorul favorizează absorbția fierului; fluor – fosfor – calciu – siliciu: consolidează oasele, se recomandă în osteoporoză; fluorul favorizează fixarea calciului în oase; fluor – calciu – magneziu: fluorul favorizează fixarea calciului și a magneziului în oase; fluor – vanadiu: au rol în prevenirea cariilor dentare, favorizând mineralizarea dinților și a țesutului osos; <i>alte asocieri importante: fluor – cupru – magneziu, fluor – cupru – aur – argint;</i> vezi și: <i>aluminiu, molibden</i>	vezi <i>clor, fosfor</i>
Fosfor	antimoniu, arsen (pentru afecțiunile respiratorii), calciu, fier, mangan	aluminiu, fier (în exces), magneziu	fosfor – calciu: fosforul nu poate fi absorbit intestinal în absența calciului sau în caz de exces al calciului; acțiunea fosforului este potențată de calciu; fosfor – calciu – fier: fosforul favorizează absorbția calciului și a fierului; fosfor – magneziu: excesul de fosfor poate perturba asimilarea magneziului; tulburările nervoase cauzate de un dezechilibru de magneziu pot fi determinate de un exces de fosfor sau de o carență de magneziu sau, dimpotrivă, de o carență de fosfor și un aport excesiv de magneziu; fosfor – potasiu: asocierea favorizează oxigenarea creierului; excesul de fosfor poate perturba asimilarea potasiului; vezi și: <i>bor, calciu, cupru, fluor, magneziu, mangan, siliciu, sodiu, vanadiu, sulf</i>	fosforul și sulf se pot genera unul pe celălalt prin reacții de transmutație biologică; fosforul poate rezulta și din: magneziu (care poate proveni din calciu) și litium, carbon și fluor (reacție reversibilă); vezi și: <i>sulf, magneziu</i>
Iod	brom, mangan, magneziu	litium (în cantități mari, scade activitatea tiroidei)	iod – cupru: asociere utilă în tratamentul tulburărilor capilare; iod – magneziu: au rol antisenescent; vezi și: <i>litium, potasiu</i>	
Litium		posibilă acțiune antagonistă din partea sodiului, a potasiului, a iodului	litium – iod: litiumul este în „competiție” cu iodul la nivelul tiroidei; <i>alte asocieri importante: litium – aluminiu, litium – cupru – aur – argint;</i> vezi și: <i>mercur, potasiu</i>	vezi <i>clor, fosfor</i>
Magneziu	calciu, fosfor, sodiu, potasiu	excesul de calciu și de fosfor; dacă se depășește cu mult raportul ideal calciu/magneziu care este de 2/1, se blochează asimilarea magneziului	magneziu – calciu – fosfor: realizează structura de rezistență a scheletului și a dinților, asigură o bună receptivitate pentru vitamina D; magneziu – calciu: magneziul ajută fixarea calciului în organism, împiedică acumularea calciului în pereții vasculari, menține constantă concentrația calciului în sânge prin reglarea secreției de hormoni paratiroidieni; excesul de calciu perturbă asimilarea magneziului; raportul optim Ca/Mg = 2/1; magneziu – calciu – fosfor – sodiu – potasiu: magneziul influențează metabolismul acestor elemente minerale; pentru efecte optime, cantitatea de magneziu din corp trebuie să fie într-un anumit raport față de calciu, fosfor, potasiu și clorura de sodiu;	magneziul poate proveni din: calciu și oxigen, sodiu și hidrogen ; vezi și: <i>calciu, fosfor</i>

Elementul mineral	Elementele minerale cu acțiune sinergică	Elementele minerale cu acțiune antagonistă	Relații cu alte elemente minerale	Relații cu alte elemente minerale în procesul transmutației biologice
Magneziu			magneziu – sodiu: magneziul intervine în metabolismul sodiului și împiedică acumularea de sodiu în pereții vasculari; magneziu – potasiu – calciu – sodiu: calciul și sodiul provoacă o stimulare a celulelor nervoase, iar magneziul în relație cu potasiul produce o relaxare și o recuperare a neuronilor; prin urmare, magneziul este un relaxant, în timp de calciul este un excitant; magneziu – zinc: sunt necesare în intoxicația cu plumb; deficitul de magneziu favorizează retenția de plumb în organism; <i>alte asocieri importante: magneziu – mangan – cobalt, magneziu – cupru – aur – argint;</i> <i>vezi și: bor, calciu, cupru, fier, fluor, fosfor, iod, mangan, potasiu, siliciu, sodiu</i>	
Mangan	iod, brom, sulf, cupru, cobalt, fosfor	excesul de calciu, de fier și de fosfor împiedică absorbția manganului	mangan – fier: cu toate că fierul în exces perturbă echilibrul manganului, acesta din urmă, în doze mici, favorizează absorbția intestinală de fier; mangan – calciu – cupru – fier: absorbția unor cantități prea mari de mangan duce la apariția carențelor de calciu, cupru și fier; mangan – calciu – fosfor: excesul de calciu și fosfor împiedică absorbția manganului; mangan – magneziu – sulf: asociere utilă în tratamentul alergiilor; mangan – seleniu – zinc: manganul inhibă seleniul și zincul; <i>alte asocieri importante: mangan – cupru, mangan – cobalt;</i> <i>vezi și: argint, cupru, calciu, fier, magneziu, siliciu</i>	manganul poate proveni prin transmutație biologică din fier (prin pierderea unui proton), iar din mangan și hidrogen rezultă fier
Mercur	zinc, cadmiu, bismut, arsen	seleniu	mercur – bariu – calciu – litiu – sodiu – potasiu: mercurul stimulează metabolismul bariului, calciului, litiului, sodiului și potasiului; <i>alte asocieri importante: mercur – arsen – bismut</i>	
Molibden	crom	cupru	molibden – fier – cupru: molibdenul ajută la asimilarea fierului și a cuprului; supraîncărcarea cu molibden creează un deficit de cupru ce poate determina anemia (deoarece cuprul este necesar pentru asimilarea fierului și pentru sinteza hemoglobinei), precum și o hiperuricemie ce determină litiaza renală și guta; molibdenul este necesar și pentru eliberarea fierului transportat de feritină; molibden – fluor: molibdenul previne apariția cariei dentare, fiind un cofactor al fluorului; molibden – sulf: în organism, molibdenul trebuie neutralizat de metionină, ceea ce va crea un deficit de sulf;	
Nichel	cobalt, zinc, platină, paladiu (cu rol eficace în caz de diabet)		nichel – cobalt – zinc – paladiu: această asociere este indicată în caz de diabet și de stări prediabetice; <i>vezi și cupru</i>	
Platină	paladiu, nichel		platină – paladiu: intervin în tratarea diabetului; <i>vezi și seleniu</i>	
Plumb	staniu, bismut	zinc, calciu, fier	plumb – calciu – zinc – fier: absorbția suficientă de calciu, zinc și fier previne intoxicația cu plumb; <i>alte asocieri importante: plumb – staniu – bismut</i> <i>vezi și: calciu, staniu</i>	
Potasiu	litiu, sodiu	excesul de sodiu provoacă pierdere de potasiu	potasiu – iod – litiu – fosfor: potasiul este un excelent diuretic natural (pentru aceasta se recomandă asocierea sa cu iod, litiu și fosfor); potasiu – fosfor: asocierea favorizează oxigenarea creierului; potasiu – magneziu – calciu: previn împreună cancerul și alte afecțiuni;	potasiul poate fi produs prin transmutație biologică din sodiu și oxigen; împreună cu hidrogenul, potasiul poate genera calciu (reacție reversibilă)

Elementul mineral	Elementele minerale cu acțiune sinergică	Elementele minerale cu acțiune antagonistă	Relații cu alte elemente minerale	Relații cu alte elemente minerale în procesul transmutației biologice
Potasiu			potasiu – sodiu: potasiul favorizează eliminarea excesului de sodiu; cele două minerale reglează echilibrul hidric al organismului; potasiu – sodiu – magneziu – calciu: realizează împreună numeroase funcții biologice; vezi și: <i>calciu, fosfor, magneziu, rubidiu, siliciu, sodiu</i>	
Rubidiu			rubidiu – cesiu – potasiu: metabolismul cesiului și al rubidiului sunt relativ apropiate de acela al potasiului și ele prezintă și interschimburi cu potasiul în variatele forme biologice de viață	
Seleniu	arsen, sulf, fosfor	cadmiu, mercur, plumb	seleniu – cupru – aur – argint – platină: această asociere este indicată în caz de cancer; seleniu – zinc: se asociază în caz de afecțiuni ale prostatei	
Siliciu	calciu, clor, magneziu, sulf, titan		siliciu – aluminiu: siliciul este antidot al aluminiului, acționând ca antitoxic față de acesta; siliciu – calciu: la persoanele în vârstă permite reînnoirea cantității de calciu din oase și previne demineralizarea; siliciu – calciu – zinc – mangan – cupru: această asociere previne demineralizarea, ajută fixarea fosforului, combate oboseala; siliciu – calciu – fosfor – magneziu: siliciul favorizează asimilarea calciului, a fosforului și a magneziului; alte asocieri importante: siliciu – bor, siliciu – potasiu; vezi și: <i>calciu, fluor, vanadiu</i>	vezi <i>calciu, clor, fier</i>
Sodiu	litii, potasiu		sodiu – clor: reglează împreună echilibrul lichidelor din organism; sodiu – magneziu – fosfor: se asociază pentru efectul antiulceros și purgativ; sodiu – potasiu: potasiul elimină excesul de sodiu prin intermediul pompei de sodiu-potasiu, care are rolul de a menține normală presiunea osmotică în sectorul extracelular; vezi și: <i>magneziu, mercur, potasiu</i>	sodiul poate fi produs prin transmutație biologică din <i>litii</i> și <i>oxigen</i> ; vezi și: <i>calciu, potasiu, clor, magneziu</i>
Staniu	plumb, siliciu, titan		staniu – plumb – bismut: asociat cu plumbul și cu bismutul, staniul intervine în numeroase funcții bioelectrice; staniu – cupru: sunt indicate în caz de stafilococii cutanate	
Stronțiu	bariu, calciu, magneziu	oxigen	stronțiu – calciu: metabolismele lor sunt corelate la nivelul oaselor;	
Sulf		În organism, neutralizarea molidibdenului de către metionină va crea un deficit de sulf.	sulf – calciu – fosfor: în oase și cartilaje, sulful ajută calciul și fosforul să se fixeze la nivelul rețelei proteice; vezi și <i>mangan</i>	sulful poate fi produs printr-o reacție de transmutație biologică, din <i>oxigen</i> ; de asemenea, sulful poate fi transformat în <i>fosfor</i> (reacție reversibilă)
Titan	siliciu			
Uraniu			uraniu – cupru: uraniul completează acțiunea dezinfiltrantă a cuprului	
Vanadiu	calciu, fosfor, magneziu, stronțiu		vanadiu – calciu: vanadiul influențează metabolismul calciului; vanadiu – calciu – fosfor – fluor – siliciu – stronțiu: au rol în formarea oaselor și dinților, favorizând mineralizarea lor; previn cariile dentare	
Zinc	calciu, cobalt, fosfor, nichel	carența de fosfor, excesul de calciu, excesul de cupru	zinc – cupru: această asociere combate stresul; zinc – fosfor: zincul reglează metabolismul fosforului; zinc – calciu: zincul ajută la fixarea calciului; vezi și: <i>aluminiu, arsen, cadmiu, calciu, mangan, nichel, seleniu, siliciu</i>	

SURSE NATURALE DE ELEMENTE MINERALE

(conținutul de element mineral este exprimat la 100 g de produs)

LACTATE			
brânză de casă (brânză de vaci)	230.00	mg	Na
brânză de casă (brânză de vaci)	150.00	mg	P
brânză de casă (brânză de vaci)	95.00	mg	Ca
brânză de casă (brânză de vaci)	88.00	mg	K
brânză de casă (brânză de vaci)	300.00	μg	Fe
brânză degresată	160.00	mg	P
brânză degresată	95.00	mg	K
brânză degresată	92.00	mg	Ca
brânză degresată	40.00	mg	Na
brânză degresată	12.00	mg	Mg
brânză degresată	570.00	μg	Zn
brânză degresată	400.00	μg	Fe
brânză degresată	70.00	μg	Mn
brânză degresată	25.00	μg	F
brânză degresată	15.00	μg	Cu
brânză degresată	4.00	μg	I
brânză degresată	120.00	ng	Co
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	2.10	g	Cl
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	1.52	g	Na
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	266.00	mg	P
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	125.00	mg	Ca
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	106.00	mg	K
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	13.00	mg	Mg
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	2.00	mg	Zn
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	290.00	μg	Fe
brânză din lapte prins (sub 10% grăsime)	80.00	μg	Cu
brânză proaspătă (40% grăsime)	187.00	mg	P
brânză proaspătă (40% grăsime)	130.00	mg	Cl
brânză proaspătă (40% grăsime)	95.00	mg	Ca
brânză proaspătă (40% grăsime)	82.00	mg	K
brânză proaspătă (40% grăsime)	34.00	mg	Na
brânză proaspătă (40% grăsime)	10.00	mg	Mg
brânză proaspătă (40% grăsime)	500.00	μg	Zn
brânză proaspătă (40% grăsime)	440.00	μg	Fe
brânză proaspătă (40% grăsime)	60.00	μg	Mn
brânză proaspătă (40% grăsime)	22.00	μg	F
brânză proaspătă (40% grăsime)	13.00	μg	Cu
brânză proaspătă (40% grăsime)	3.40	μg	I
brânză proaspătă (40% grăsime)	110.00	ng	Co
brânză proaspătă (50% grăsime)	170.00	mg	P
brânză proaspătă (50% grăsime)	118.00	mg	K
brânză proaspătă (50% grăsime)	98.00	mg	Ca
brânză proaspătă (50% grăsime)	9.00	mg	Mg
brânză proaspătă (50% grăsime)	680.00	μg	Fe

brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	375.00	mg	Na
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	137.00	mg	P
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	95.00	mg	K
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	79.00	mg	Ca
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	7.20	mg	Mg
brânză proaspătă (60%-85% grăsime)	550.00	μg	Fe
brânză			S
iaurt (min. 3.5% grăsime)	157.00	mg	K
iaurt (min. 3.5% grăsime)	120.00	mg	Ca
iaurt (min. 3.5% grăsime)	102.00	mg	Cl
iaurt (min. 3.5% grăsime)	92.00	mg	P
iaurt (min. 3.5% grăsime)	48.00	mg	Na
iaurt (min. 3.5% grăsime)	12.00	mg	Mg
iaurt (min. 3.5% grăsime)	450.00	μg	Zn
iaurt (min. 3.5% grăsime)	60.00	μg	B
iaurt (min. 3.5% grăsime)	46.00	μg	Fe
iaurt (min. 3.5% grăsime)	17.00	μg	F
iaurt (min. 3.5% grăsime)	10.00	μg	Cu
iaurt (min. 3.5% grăsime)	4.00	μg	Cr
iaurt (min. 3.5% grăsime)	3.50	μg	I
iaurt (min. 3.5% grăsime)	2.50	μg	Mn
iaurt (min. 3.5% grăsime)	1.54	μg	Se
iaurt (min. 3.5% grăsime)	1.00	μg	Ni
iaurt (min. 3.5% grăsime)	80.00	ng	Co
iaurt gras cu fructe	127.00	mg	Ca
iaurt gras cu fructe	95.60	mg	P
lapte bătut	147.00	mg	K
lapte bătut	109.00	mg	Ca
lapte bătut	100.00	mg	Cl
lapte bătut	90.00	mg	P
lapte bătut	57.00	mg	Na
lapte bătut	16.00	mg	Mg
lapte bătut	100.00	μg	Fe
lapte bătut	27.00	μg	B
lapte bătut	10.00	μg	F
lapte bătut	1.20	μg	Se
lapte bătut	100.00	ng	Co
lapte de bivoliță	195.00	mg	Ca
lapte de bivoliță	130.00	mg	P
lapte de bivoliță	100.00	mg	K
lapte de bivoliță	62.00	mg	Cl
lapte de bivoliță	40.00	mg	Na
lapte de bivoliță	600.00	μg	Zn
lapte de bivoliță	150.00	μg	Fe
lapte de bivoliță	25.00	μg	Cu
lapte de bivoliță	5.00	μg	Mn
lapte de cămilă	144.00	mg	K
lapte de cămilă	140.00	mg	Cl

lapte de cămilă	132.00	mg	Ca
lapte de cămilă	30.00	mg	Na
lapte de cămilă	22.00	mg	P
lapte de cămilă	10.00	mg	Mg
lapte de capră	181.00	mg	K
lapte de capră	142.00	mg	Cl
lapte de capră	127.00	mg	Ca
lapte de capră	109.00	mg	P
lapte de capră	42.00	mg	Na
lapte de capră	14.00	mg	Mg
lapte de capră	457.00	μg	Br
lapte de capră	260.00	μg	Zn
lapte de capră	50.00	μg	Fe
lapte de capră	19.00	μg	Ni
lapte de capră	18.00	μg	Cu
lapte de capră	13.00	μg	Cr
lapte de capră	13.00	μg	Mn
lapte de capră	4.10	μg	I
lapte de capră	1.80	μg	Mo
lapte de capră	700.00	ng	Se
lapte de iapă	110.00	mg	Ca
lapte de iapă	64.00	mg	K
lapte de iapă	54.00	mg	P
lapte de iapă	9.00	mg	Mg
lapte de iapă	65.00	μg	Fe
lapte de iapă	30.00	μg	Cu
lapte de iapă	150.00	ng	Zn
lapte de măgăriță	110.00	mg	Ca
lapte de măgăriță	61.00	mg	P
lapte de măgăriță	10.00	μg	Fe
lapte de oaie	183.00	mg	Ca
lapte de oaie	182.00	mg	K
lapte de oaie	115.00	mg	P
lapte de oaie	76.00	mg	Cl
lapte de oaie	30.00	mg	Na
lapte de oaie	11.50	mg	Mg
lapte de oaie	470.00	μg	Zn
lapte de oaie	100.00	μg	Fe
lapte de oaie	88.00	μg	Cu
lapte de oaie	23.00	μg	Ni
lapte de oaie	13.00	μg	Mn
lapte de oaie	900.00	ng	Se
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	155.00	mg	K
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	118.00	mg	Ca
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	101.00	mg	Cl
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	91.00	mg	P
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	47.00	mg	Na
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	12.00	mg	Mg
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	370.00	μg	Zn
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	45.00	μg	Fe
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	17.00	μg	F
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	10.00	μg	Cu
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	3.30	μg	I
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	2.50	μg	Mn
lapte de vacă (1.5%-1.8% grăsime)	80.00	ng	Co
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	141.00	mg	K
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	120.00	mg	Ca
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	102.00	mg	Cl

lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	92.00	mg	P
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	45.16	mg	Na
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	12.00	mg	Mg
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	358.00	μg	Zn
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	59.26	μg	Fe
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	17.00	μg	F
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	6.54	μg	Cu
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	6.14	μg	I
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	2.50	μg	Mn
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	1.70	μg	Cr
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	1.00	μg	Ni
lapte de vacă (min 3.5% grăsime)	80.00	ng	Co
lapte de vacă (degresat)	150.00	mg	K
lapte de vacă (degresat)	123.00	mg	Ca
lapte de vacă (degresat)	100.00	mg	Cl
lapte de vacă (degresat)	97.00	mg	P
lapte de vacă (degresat)	53.00	mg	Na
lapte de vacă (degresat)	14.00	mg	Mg
lapte de vacă (degresat)	400.00	μg	Zn
lapte de vacă (degresat)	200.00	μg	Br
lapte de vacă (degresat)	120.00	μg	Fe
lapte de vacă (degresat)	3.40	μg	I
lapte de vacă (degresat)	2.30	μg	Cu
lapte de vacă (degresat)	2.00	μg	Al
lapte de vacă (degresat)	1.64	μg	Se
lapte de vacă (degresat)	1.10	μg	Cr
lapte de vacă (degresat)	1.00	μg	Ni
lapte de vacă (integral, crud)	157.00	mg	K
lapte de vacă (integral, crud)	120.00	mg	Ca
lapte de vacă (integral, crud)	102.00	mg	Cl
lapte de vacă (integral, crud)	92.00	mg	P
lapte de vacă (integral, crud)	48.00	mg	Na
lapte de vacă (integral, crud)	12.00	mg	Mg
lapte de vacă (integral, crud)	380.00	μg	Zn
lapte de vacă (integral, crud)	224.00	μg	Br
lapte de vacă (integral, crud)	46.00	μg	Al
lapte de vacă (integral, crud)	46.00	μg	Fe
lapte de vacă (integral, crud)	27.00	μg	B
lapte de vacă (integral, crud)	17.00	μg	F
lapte de vacă (integral, crud)	10.00	μg	Cu
lapte de vacă (integral, crud)	4.20	μg	Mo
lapte de vacă (integral, crud)	4.10	μg	I
lapte de vacă (integral, crud)	2.50	μg	Cr
lapte de vacă (integral, crud)	2.50	μg	Mn
lapte de vacă (integral, crud)	2.50	μg	Ni
lapte de vacă (integral, crud)	1.41	μg	Se
lapte de vacă (integral, crud)	80.00	ng	Co
lapte de vacă (integral, crud)			S
lapte matern	47.36	mg	K
lapte matern	40.00	mg	Cl
lapte matern	31.79	mg	Ca
lapte matern	15.00	mg	P
lapte matern	12.66	mg	Na
lapte matern	3.14	mg	Mg
lapte matern	148.00	μg	Zn
lapte matern	100.00	μg	Br
lapte matern	72.23	μg	Cu
lapte matern	57.61	μg	Fe

lapte matern	17.00	μg	F
lapte matern	6.30	μg	I
lapte matern	4.10	μg	Cr
lapte matern	3.33	μg	Se
lapte matern	2.97	μg	Ni
lapte matern	1.00	μg	Mo
lapte matern	712.00	ng	Mn
lapte matern	114.00	ng	Co
lapte matern pretranzitional (zilele 2-3 după naștere)	64.00	mg	K
lapte matern pretranzitional (zilele 2-3 după naștere)	54.00	mg	Na
lapte matern pretranzitional (zilele 2-3 după naștere)	29.00	mg	Ca
lapte matern pretranzitional (zilele 2-3 după naștere)	3.30	mg	Mg
lapte matern pretranzitional (zilele 2-3 după naștere)	48.00	μg	Fe
lapte matern pretranzitional (zilele 2-3 după naștere)	46.00	μg	Cu
lapte matern pretranzitional (zilele 2-3 după naștere)	1.40	μg	Se
lapte matern pretranzitional (zilele 2-3 după naștere)	1.10	μg	Mn
lapte matern tranzitional (zilele 6-10 după naștere)	64.00	mg	K
lapte matern tranzitional (zilele 6-10 după naștere)	50.00	mg	Cl
lapte matern tranzitional (zilele 6-10 după naștere)	40.00	mg	Ca
lapte matern tranzitional (zilele 6-10 după naștere)	29.00	mg	Na
lapte matern tranzitional (zilele 6-10 după naștere)	18.00	mg	P
lapte matern tranzitional (zilele 6-10 după naștere)	3.50	mg	Mg
lapte matern tranzitional (zilele 6-10 după naștere)	50.00	μg	Cu
lapte matern tranzitional (zilele 6-10 după naștere)	40.00	μg	Fe
lapte matern tranzitional (zilele 6-10 după naștere)	1.30	μg	Se
smântână (min. 30% grăsimi)	112.00	mg	K
smântână (min. 30% grăsimi)	80.00	mg	Ca
smântână (min. 30% grăsimi)	69.00	mg	Cl
smântână (min. 30% grăsimi)	63.00	mg	P
smântână (min. 30% grăsimi)	34.00	mg	Na
smântână (min. 30% grăsimi)	10.00	mg	Mg
smântână (min. 30% grăsimi)	260.00	μg	Zn
smântână (min. 30% grăsimi)	30.00	μg	Fe
smântână (min. 30% grăsimi)	12.00	μg	F
smântână (min. 30% grăsimi)	6.20	μg	Cu
smântână (min. 30% grăsimi)	2.40	μg	I
smântână (min. 30% grăsimi)	1.70	μg	Mn
smântână (min. 30% grăsimi)	1.04	μg	Se
smântână (min. 30% grăsimi)	50.00	ng	Co
zer dulce	129.00	mg	K
zer dulce	67.90	mg	Ca
zer dulce	67.00	mg	Cl

zer dulce	45.00	mg	Na
zer dulce	43.00	mg	P
zer dulce	1.00	mg	Mg
zer dulce	100.00	μg	Fe
zer dulce	50.00	μg	Zn
zer dulce	34.00	μg	Mo
zer dulce	4.00	μg	Ni

OUĂ			
albuș de ou (crud)	170.00	mg	Na
albuș de ou (crud)	154.00	mg	K
albuș de ou (crud)	21.00	mg	P
albuș de ou (crud)	12.00	mg	Mg
albuș de ou (crud)	11.00	mg	Ca
albuș de ou (crud)	200.00	μg	Fe
albuș de ou (crud)	170.00	μg	Cl
albuș de ou (crud)	130.00	μg	Cu
albuș de ou (crud)	40.00	μg	Mn
albuș de ou (crud)	37.00	μg	V
albuș de ou (crud)	27.00	μg	B
albuș de ou (crud)	20.00	μg	Zn
albuș de ou (crud)	12.00	μg	Mo
albuș de ou (crud)	6.80	μg	I
albuș de ou (crud)	6.00	μg	Co
albuș de ou (crud)	5.70	μg	Ni
albuș de ou (crud)	5.44	μg	Se
gălbenuș de ou (crud)	590.00	mg	P
gălbenuș de ou (crud)	180.00	mg	Cl
gălbenuș de ou (crud)	165.00	mg	S
gălbenuș de ou (crud)	140.00	mg	Ca
gălbenuș de ou (crud)	138.00	mg	K
gălbenuș de ou (crud)	51.00	mg	Na
gălbenuș de ou (crud)	16.00	mg	Mg
gălbenuș de ou (crud)	7.20	mg	Fe
gălbenuș de ou (crud)	3.80	mg	Zn
gălbenuș de ou (crud)	350.00	μg	Cu
gălbenuș de ou (crud)	125.00	μg	Mn
gălbenuș de ou (crud)	68.00	μg	V
gălbenuș de ou (crud)	66.00	μg	B
gălbenuș de ou (crud)	35.00	μg	Co
gălbenuș de ou (crud)	30.00	μg	F
gălbenuș de ou (crud)	20.00	μg	Cr
gălbenuș de ou (crud)	18.53	μg	Se
gălbenuș de ou (crud)	17.00	μg	Mo
gălbenuș de ou (crud)	14.00	μg	Ni
gălbenuș de ou (crud)	11.70	μg	I
ou de găină (întreg)	216.00	mg	P
ou de găină (întreg)	180.00	mg	Cl
ou de găină (întreg)	147.00	mg	K
ou de găină (întreg)	144.00	mg	Na
ou de găină (întreg)	56.00	mg	Ca
ou de găină (întreg)	12.00	mg	Mg
ou de găină (întreg)	2.10	mg	Fe
ou de găină (întreg)	1.35	mg	Zn
ou de găină (întreg)	300.00	μg	Si
ou de găină (întreg)	110.00	μg	F

ou de găină (întreg)	75.00	μg	B
ou de găină (întreg)	70.00	μg	Mn
ou de găină (întreg)	49.00	μg	Mo
ou de găină (întreg)	19.85	μg	Se
ou de găină (întreg)	9.79	μg	I
ou de găină (întreg)	9.06	μg	Ni
ou de găină (întreg)			Li
ou de rață (întreg)	178.00	mg	P
ou de rață (întreg)	150.00	mg	K
ou de rață (întreg)	100.00	mg	Na
ou de rață (întreg)	63.00	mg	Ca
ou de rață (întreg)	2.70	mg	Fe

GRĂSIMI ȘI ULEIURI

margarină (de origine vegetală)	158.00	mg	Cl
margarină (de origine vegetală)	101.00	mg	Na
ulei de arahide	3.00	μg	Cu
ulei de arahide	2.00	μg	Mn
ulei de floarea-soarelui	30.00	μg	Fe
ulei de floarea-soarelui	700.00	ng	Cu
ulei de măsline			V
ulei de soia			V
ulei din germeni de porumb	15.00	mg	Ca
ulei din germeni de porumb	1.30	mg	Fe
ulei din germeni de porumb	1.00	mg	K
ulei din germeni de porumb	1.00	mg	Na
ulei din germeni de porumb	50.00	μg	Cu
ulei din germeni de porumb			V
ulei din nucă de cocos	900.00	μg	P
ulei din nucă de cocos	200.00	μg	Mg
ulei din nucă de cocos	100.00	μg	Cl
ulei din nucă de cocos	20.00	μg	Fe
ulei din nucă de cocos	2.00	μg	Cu
ulei din nucă de cocos			V
ulei din semințe de bumbac	1.00	mg	Na
ulei din semințe de bumbac	30.00	μg	Fe
ulei din semințe de bumbac	13.00	μg	Mg
ulei din semințe de bumbac	5.00	μg	Cu
ulei din semințe de rapiță	3.50	μg	Se
unt	23.00	mg	Cl
unt	21.00	mg	P
unt	16.00	mg	K
unt	13.00	mg	Ca
unt	5.10	mg	Na
unt	3.00	mg	Mg
unt	230.00	μg	Zn
unt	130.00	μg	F
unt	75.00	μg	B
unt	6.00	μg	Cr
unt	2.89	μg	I
unt	1.46	μg	Ni
unt	1.25	μg	Se
unt	1.00	μg	Co

CEREALE ȘI DERIVATE DIN CEREALE

amarant (<i>Amaranthus</i> sp.), semințe	582.00	mg	P
amarant (<i>Amaranthus</i> sp.), semințe	484.00	mg	K
amarant (<i>Amaranthus</i> sp.), semințe	308.00	mg	Mg
amarant (<i>Amaranthus</i> sp.), semințe	214.00	mg	Ca
amarant (<i>Amaranthus</i> sp.), semințe	25.82	mg	Na
amarant (<i>Amaranthus</i> sp.), semințe	8.99	mg	Fe
amarant (<i>Amaranthus</i> sp.), semințe	3.66	mg	Zn
amarant (<i>Amaranthus</i> sp.), semințe	2.99	mg	Mn
amarant (<i>Amaranthus</i> sp.), semințe	160.00	μg	Ni
amarant (<i>Amaranthus</i> sp.), semințe	1.60	μg	Cu
crupe de hrișcă	218.00	mg	K
crupe de hrișcă	150.00	mg	P
crupe de hrișcă	48.00	mg	Mg
crupe de hrișcă	12.00	mg	Ca
crupe de hrișcă	2.00	mg	Fe
crupe de hrișcă	1.00	mg	Na
crupe de hrișcă	700.00	μg	Cu
crupe de orz	189.00	mg	P
crupe de orz	160.00	mg	K
crupe de orz	66.00	mg	Mg
crupe de orz	16.00	mg	Ca
crupe de orz	3.00	mg	Na
crupe de orz	2.00	mg	Fe
crupe de orz	1.28	mg	Zn
crupe de orz	1.27	mg	Mn
crupe de orz	120.00	μg	Cu
crupe de orz	1.50	μg	Cr
crupe de orz	1.00	μg	I
crupe de orz	1.00	μg	Se
crupe de ovăz	349.00	mg	P
crupe de ovăz	308.00	mg	K
crupe de ovăz	88.00	mg	Cl
crupe de ovăz	71.00	mg	Mg
crupe de ovăz	67.00	mg	Ca
crupe de ovăz	6.33	mg	Na
crupe de ovăz	3.89	mg	Fe
crupe de ovăz	30.00	μg	F
crupe de ovăz	4.52	μg	I
crupe de ovăz	1.45	μg	Co
făină de grâu albă	108.00	mg	K
făină de grâu albă	74.00	mg	P
făină de grâu albă	15.00	mg	Ca
făină de grâu albă	1.54	mg	Fe
făină de grâu albă	1.05	mg	Zn
făină de grâu albă	538.00	μg	Mn
făină de grâu albă	170.00	μg	Cu
făină de grâu albă	45.00	μg	Mo
făină de grâu albă	23.00	μg	B
făină de grâu integrală	384.00	mg	P
făină de grâu integrală	381.00	mg	K
făină de grâu integrală	114.00	mg	Mg
făină de grâu integrală	24.00	mg	Ca
făină de grâu integrală	3.25	mg	Mn
făină de grâu integrală	3.22	mg	Fe
făină de grâu integrală	2.79	mg	Zn
făină de grâu integrală	480.00	μg	Cu
făină de grâu integrală	21.00	μg	Cr



faiană de hrișcă integrală	680.00	mg	K
faiană de hrișcă integrală	263.00	mg	P
faiană de hrișcă integrală	33.00	mg	Ca
faiană de hrișcă integrală	2.20	mg	Fe
faiană de hrișcă integrală	1.00	mg	Na
faiană de hrișcă integrală	8.00	μg	Mo
faiană de hrișcă integrală	4.90	μg	Se
faiană de hrișcă integrală	2.50	μg	I
faiană de orez	104.00	mg	K
faiană de orez	90.00	mg	P
faiană de orez	23.00	mg	Mg
faiană de orez	7.00	mg	Ca
faiană de orez	4.00	mg	Na
faiană de orez	600.00	μg	Mn
faiană de orez	400.00	μg	Fe
faiană de orez	300.00	μg	Cl
faiană de orez	200.00	μg	Cu
faiană de orez	1.00	μg	I
faiană de ovăz	405.00	mg	P
faiană de ovăz	268.00	mg	K
faiană de ovăz	131.00	mg	Mg
faiană de ovăz	54.70	mg	Ca
faiană de ovăz	6.00	mg	Na
faiană de ovăz	4.20	mg	Fe
faiană de ovăz	130.00	μg	B
faiană de ovăz	6.00	μg	Cr
faiană de ovăz	4.20	μg	I
faiană de porumb	256.00	mg	P
faiană de porumb	120.00	mg	K
faiană de porumb	47.00	mg	Mg
faiană de porumb	18.00	mg	Ca
faiană de porumb	2.40	mg	Fe
faiană de porumb	700.00	μg	Na
faiană de secară	170.00	mg	K
faiană de secară	125.67	mg	P
faiană de secară	32.00	mg	Cl
faiană de secară	26.00	mg	Mg
faiană de secară	22.00	mg	Ca
faiană de secară	2.08	mg	Fe
faiană de secară	2.01	mg	Mn
faiană de secară	1.46	mg	Zn
faiană de secară	1.00	mg	Na
faiană de secară	207.00	μg	Cu
fulgi de ovăz	391.00	mg	P
fulgi de ovăz	348.00	mg	K
fulgi de ovăz	139.00	mg	Mg
fulgi de ovăz	61.00	mg	Cl
fulgi de ovăz	54.00	mg	Ca
fulgi de ovăz	6.78	mg	Na
fulgi de ovăz	4.61	mg	Fe
fulgi de ovăz	4.06	mg	Zn
fulgi de ovăz	530.00	μg	Cu
fulgi de ovăz	200.00	μg	B
fulgi de ovăz	132.00	μg	Ni
fulgi de ovăz	37.00	μg	F
fulgi de ovăz	16.00	μg	Br
fulgi de ovăz	9.70	μg	Se
fulgi de ovăz	5.92	μg	I

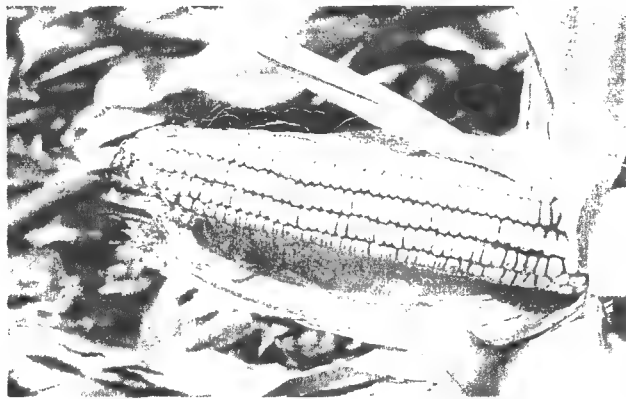
fulgi de ovăz	3.00	μg	Co
fulgi de porumb	1.80	g	Cl
fulgi de porumb	938.00	mg	Na
fulgi de porumb	120.00	mg	K
fulgi de porumb	59.00	mg	P
fulgi de porumb	14.00	mg	Mg
fulgi de porumb	13.00	mg	Ca
fulgi de porumb	2.00	mg	Fe
fulgi de porumb	280.00	μg	Zn
fulgi de porumb	200.00	μg	Cu
fulgi de porumb	50.00	μg	Mn
fulgi de porumb	20.00	μg	B
fulgi de porumb	8.00	μg	Mo
fulgi de porumb	2.60	μg	Se
fulgi de porumb	1.00	μg	I
germeni de grâu	1.10	g	P
germeni de grâu	837.00	mg	K
germeni de grâu	250.00	mg	Mg
germeni de grâu	69.00	mg	Ca
germeni de grâu	12.00	mg	Zn
germeni de grâu	11.42	mg	Mn
germeni de grâu	7.95	mg	Fe
germeni de grâu	5.00	mg	Na
germeni de grâu	1.65	mg	B
germeni de grâu	950.00	μg	Cu
germeni de grâu	100.00	μg	Mo
germeni de grâu	1.70	μg	Co
germeni de grâu			S
germeni de secară	20.80	mg	Zn
germeni de secară	750.00	μg	Cu
grâu (boabe integrale)	381.00	mg	K
grâu (boabe integrale)	128.00	mg	Mg
grâu (boabe integrale)	55.00	mg	Cl
grâu (boabe integrale)	38.36	mg	Ca
grâu (boabe integrale)	8.01	mg	Na
grâu (boabe integrale)	8.00	mg	Si
grâu (boabe integrale)	3.31	mg	Fe
grâu (boabe integrale)	2.69	mg	Zn
grâu (boabe integrale)	459.00	μg	Cu
grâu (boabe integrale)	341.00	μg	P
grâu (boabe integrale)	90.00	μg	F
grâu (boabe integrale)	40.03	μg	Mo
grâu (boabe integrale)	34.00	μg	Ni
grâu (boabe integrale)	3.67	μg	Mn
grâu (boabe integrale)	3.35	μg	Se
grâu (boabe integrale)	3.00	μg	Cr
grâu (boabe integrale)	2.00	μg	Co
grâu (boabe integrale)	600.00	ng	I
grâu (boabe integrale)	As, B, Cd, Hg, S, V		
griș de grâu	112.00	mg	K
griș de grâu	87.00	mg	Cl
griș de grâu	17.00	mg	Ca
griș de grâu	1.00	mg	Fe
griș de grâu	1.00	mg	Na
griș de grâu	5.10	μg	I
hrișcă (semințe decorticate)	324.00	mg	K
hrișcă (semințe decorticate)	254.00	mg	P
hrișcă (semințe decorticate)	85.00	mg	Mg

hrișcă (semințe decorticate)	21.00	mg	Ca
hrișcă (semințe decorticate)	12.00	mg	Cl
hrișcă (semințe decorticate)	3.20	mg	Fe
hrișcă (semințe decorticate)	680.00	μg	B
hrișcă (semințe decorticate)	485.00	μg	Mo
hrișcă (semințe decorticate)	102.00	μg	Ni
hrișcă (semințe decorticate)	18.00	μg	Se
hrișcă (semințe decorticate)			V
mei (boabe)	310.00	mg	P
mei (boabe)	170.00	mg	Mg
mei (boabe)	150.00	mg	K
mei (boabe)	15.00	mg	Cl
mei (boabe)	9.00	mg	Fe
mei (boabe)	3.00	mg	Na
mei (boabe)	1.90	mg	Mn
mei (boabe)	1.80	mg	Zn
mei (boabe)	850.00	μg	Cu
mei (boabe)	520.00	μg	B
mei (boabe)	50.00	μg	F
mei (boabe)	2.50	μg	I
orez (boabe decorticate)	120.00	mg	P
orez (boabe decorticate)	103.00	mg	K
orez (boabe decorticate)	64.00	mg	Mg
orez (boabe decorticate)	6.00	mg	Ca
orez (boabe decorticate)	6.00	mg	Na
orez (boabe decorticate)	2.00	mg	Mn
orez (boabe decorticate)	600.00	μg	Fe
orez (boabe decorticate)	130.00	μg	Cu
orez (boabe decorticate)	80.00	μg	Mo
orez (boabe decorticate)	50.00	μg	F
orez (boabe decorticate)	50.00	μg	Zn
orez (boabe decorticate)	24.00	μg	B
orez (boabe decorticate)	1.96	μg	I
orez (boabe decorticate)	600.00	ng	Co
orez (boabe integrale)	325.00	mg	P
orez (boabe integrale)	157.00	mg	Mg
orez (boabe integrale)	150.00	mg	K
orez (boabe integrale)	23.00	mg	Ca
orez (boabe integrale)	10.00	mg	Na
orez (boabe integrale)	2.60	mg	Fe
orez (boabe integrale)	1.52	mg	Zn
orez (boabe integrale)	1.10	mg	Mn
orez (boabe integrale)	275.00	μg	B
orez (boabe integrale)	240.00	μg	Cu
orez (boabe integrale)	75.00	μg	Mo
orez (boabe integrale)	50.00	μg	F
orez (boabe integrale)	38.00	μg	Ni
orez (boabe integrale)	10.93	μg	Se
orez (boabe integrale)	2.20	μg	I
orez (boabe integrale)	Ag, As, Cd, Cl, Hg, Pb, S, Si, V		
orz (boabe integrale)	444.00	mg	K
orz (boabe integrale)	342.00	mg	P
orz (boabe integrale)	188.00	mg	Si
orz (boabe integrale)	114.00	mg	Mg
orz (boabe integrale)	38.00	mg	Ca
orz (boabe integrale)	23.00	mg	Cl
orz (boabe integrale)	18.00	mg	Na

orz (boabe integrale)	2.80	mg	Fe
orz (boabe integrale)	2.53	mg	Zn
orz (boabe integrale)	1.65	mg	Mn
orz (boabe integrale)	458.00	μg	B
orz (boabe integrale)	373.00	μg	Cu
orz (boabe integrale)	160.00	μg	Al
orz (boabe integrale)	120.00	μg	F
orz (boabe integrale)	43.00	μg	Mo
orz (boabe integrale)	28.10	μg	Ni
orz (boabe integrale)	13.00	μg	Cr
orz (boabe integrale)	7.00	μg	I
orz (boabe integrale)	7.00	μg	Se
orz (boabe integrale)	6.80	μg	Co
orz (boabe integrale)	Ge, Li, Sn		
orz (germeni)	As, Ca		
ovăz (boabe integrale)	425.00	mg	Si
ovăz (boabe integrale)	355.00	mg	K
ovăz (boabe integrale)	342.00	mg	P
ovăz (boabe integrale)	129.00	mg	Mg
ovăz (boabe integrale)	119.00	mg	Cl
ovăz (boabe integrale)	79.60	mg	Ca
ovăz (boabe integrale)	8.40	mg	Na
ovăz (boabe integrale)	5.80	mg	Fe
ovăz (boabe integrale)	4.50	mg	Zn
ovăz (boabe integrale)	3.70	mg	Mn
ovăz (boabe integrale)	568.00	μg	B
ovăz (boabe integrale)	470.00	μg	Cu
ovăz (boabe integrale)	210.00	μg	Ni
ovăz (boabe integrale)	95.00	μg	F
ovăz (boabe integrale)	70.00	μg	Mo
ovăz (boabe integrale)	13.10	μg	Cr
ovăz (boabe integrale)	8.50	μg	Co
ovăz (boabe integrale)	7.07	μg	Se
ovăz (boabe integrale)	6.00	μg	I
ovăz (boabe integrale)	Br, S, Sn, V		
pâine de grâu integrală	540.00	mg	Na
pâine de grâu integrală	220.00	mg	K
pâine de grâu integrală	195.57	mg	P
pâine de grâu integrală	92.00	mg	Mg
pâine de grâu integrală	63.00	mg	Ca
pâine de grâu integrală	2.30	mg	Mn
pâine de grâu integrală	2.10	mg	Zn
pâine de grâu integrală	2.00	mg	Fe
pâine de grâu integrală	420.00	μg	Cu
pâine de grâu integrală	133.00	μg	Ni
pâine de grâu integrală	49.00	μg	Cr
pâine de grâu integrală	48.00	μg	B
pâine de grâu integrală	31.00	μg	Mo
pâine de grâu integrală	7.99	μg	Se
pâine de grâu albă	132.00	mg	K
pâine de grâu albă	87.29	mg	P
pâine de grâu albă	24.00	mg	Mg
pâine de grâu albă	23.00	mg	Ca
pâine de grâu albă	738.00	μg	Fe
pâine de grâu albă	661.00	μg	Zn
pâine de grâu albă	600.00	μg	Mn
pâine de grâu albă	220.00	μg	Cu
pâine de grâu albă	90.00	μg	B

pâine de grâu albă	80.00	µg	F
pâine de grâu albă	21.00	µg	Mo
pâine de grâu albă	20.14	µg	Ni
pâine de grâu albă	5.04	µg	Se
pâine de grâu albă	2.20	µg	Co
pâine de secară	670.00	mg	Cl
pâine de secară	523.00	mg	Na
pâine de secară	244.00	mg	K
pâine de secară	118.57	mg	P
pâine de secară	35.00	mg	Mg
pâine de secară	29.00	mg	Ca
pâine de secară	2.38	mg	Fe
pâine de secară	1.24	mg	Zn
pâine de secară	920.00	µg	Mn
pâine de secară	270.00	µg	Cu
pâine de secară	80.00	µg	B
pâine de secară	50.00	µg	Mo
pâine de secară	19.12	µg	Ni
pâine de secară	13.00	µg	F
pâine de secară	7.81	µg	Cr
pâine de secară	7.20	µg	I
pâine de secară	3.04	µg	Se
pâine de secară	1.80	µg	Co
pâine graham	430.00	mg	Na
pâine graham	378.00	mg	Cl
pâine graham	244.57	mg	P
pâine graham	209.00	mg	K
pâine graham	42.00	mg	Ca
pâine graham	42.00	mg	Mg
pâine graham	1.60	mg	Fe
pâine graham	5.00	µg	Cr
porumb (boabe integrale)	330.00	mg	K
porumb (boabe integrale)	256.00	mg	P
porumb (boabe integrale)	120.00	mg	Mg
porumb (boabe integrale)	15.00	mg	Ca
porumb (boabe integrale)	12.00	mg	Cl
porumb (boabe integrale)	6.00	mg	Na
porumb (boabe integrale)	2.50	mg	Zn
porumb (boabe integrale)	480.00	µg	Mn
porumb (boabe integrale)	150.00	µg	B
porumb (boabe integrale)	127.00	µg	Ni
porumb (boabe integrale)	62.00	µg	F
porumb (boabe integrale)	55.00	µg	Mo
porumb (boabe integrale)	32.00	µg	Cr
porumb (boabe integrale)	16.00	µg	Se
porumb (boabe integrale)	2.60	µg	I
porumb (boabe integrale)	Ag, Al, Au, As, Ba, Cd, Cu, Fe, Hg, Li, Mo, Pb, S, Sn, Ti, V, Zr		
porumb dulce	290.07	mg	K
porumb dulce	83.23	mg	P
porumb dulce	27.08	mg	Mg
porumb dulce	2.23	mg	Ca
porumb dulce	562.00	µg	Zn
porumb dulce	401.11	µg	Fe
porumb dulce	300.00	µg	Na
porumb dulce	160.15	µg	Mn
porumb dulce	70.00	µg	B

porumb dulce	45.06	µg	Cu
porumb dulce	6.20	µg	Ni
porumb dulce	4.80	µg	Mo
porumb dulce	3.30	µg	I
porumb dulce	648.00	ng	Se
secară (boabe integrale)	510.00	mg	K
secară (boabe integrale)	336.56	mg	P
secară (boabe integrale)	120.00	mg	Mg
secară (boabe integrale)	64.00	mg	Ca
secară (boabe integrale)	20.00	mg	Cl
secară (boabe integrale)	9.00	mg	Si
secară (boabe integrale)	4.86	mg	Fe
secară (boabe integrale)	4.18	mg	Mn
secară (boabe integrale)	3.89	mg	Zn
secară (boabe integrale)	3.80	mg	Na
secară (boabe integrale)	700.00	µg	B
secară (boabe integrale)	463.00	µg	Cu
secară (boabe integrale)	150.00	µg	F
secară (boabe integrale)	25.00	µg	Cr
secară (boabe integrale)	7.20	µg	I
secară (boabe integrale)	4.60	µg	Se
secară (boabe integrale)	3.10	µg	Co
sorg	687.00	mg	Mg
sorg	592.00	mg	K
sorg	330.00	mg	P
sorg	21.20	mg	Na
sorg	16.80	mg	Ca
sorg	5.70	mg	Fe
sorg	4.30	mg	Mn
sorg	3.85	mg	Zn
sorg	735.00	µg	Cu
sorg	170.00	µg	Mo
sorg	170.00	µg	Ni
sorg	80.00	µg	V
sorg	12.90	µg	Se
tărâțe de grâu	1.39	g	P
tărâțe de grâu	1.29	g	K
tărâțe de grâu	590.00	mg	Mg
tărâțe de grâu	43.00	mg	Ca
tărâțe de grâu	13.30	mg	Zn
tărâțe de grâu	3.70	mg	Mn
tărâțe de grâu	3.58	mg	Fe
tărâțe de grâu	2.00	mg	Na
tărâțe de grâu	1.55	mg	Cu
tărâțe de grâu	5.00	µg	Cr
cereale integrale	As, Li		



LEGUME			
rădăcinoase și tuberculi			
cartof dulce (batate)	413.00	mg	K
cartof dulce (batate)	45.00	mg	P
cartof dulce (batate)	35.00	mg	Ca
cartof dulce (batate)	31.00	mg	Cl
cartof dulce (batate)	25.00	mg	Mg
cartof dulce (batate)	4.00	mg	Na
cartof dulce (batate)	900.00	μg	Zn
cartof dulce (batate)	850.00	μg	Fe
cartof dulce (batate)	160.00	μg	Cu
cartof dulce (batate)	2.40	μg	I
cartof dulce (batate)	1.81	μg	Se
cartofi	411.00	mg	K
cartofi	50.00	mg	P
cartofi	45.00	mg	Cl
cartofi	20.23	mg	Mg
cartofi	6.16	mg	Ca
cartofi	3.40	mg	Na
cartofi	403.00	μg	Fe
cartofi	347.00	μg	Zn
cartofi	140.42	μg	Mn
cartofi	113.00	μg	Al
cartofi	100.00	μg	B
cartofi	90.43	μg	Cu
cartofi	9.70	μg	F
cartofi	5.99	μg	Ni
cartofi	3.64	μg	Cr
cartofi	1.53	μg	Se
cartofi	1.52	μg	I
cartofi	1.50	μg	Sn
cartofi	650.00	ng	Co
cartofi	Ag, As, Ba, Br, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Sr, Ti		
făină de cartofi (amidon)	35.00	mg	Ca
făină de cartofi (amidon)	15.00	mg	K
făină de cartofi (amidon)	7.60	mg	Na
făină de cartofi (amidon)	6.67	mg	P
făină de cartofi (amidon)	6.00	mg	Mg
făină de cartofi (amidon)	4.75	mg	Cl
făină de cartofi (amidon)	1.80	mg	Fe
făină de cartofi (amidon)	150.00	μg	Zn
făină de cartofi (amidon)	130.00	μg	Cu
făină de cartofi (amidon)	100.00	μg	Mn
făină de cartofi (amidon)	4.00	μg	Ni
făină de cartofi (amidon)	1.00	μg	I
fulgi de cartofi	1.15	g	K
fulgi de cartofi	310.00	mg	P
fulgi de cartofi	160.00	mg	Na
fulgi de cartofi	30.00	mg	Ca
fulgi de cartofi	750.00	μg	Zn
fulgi de cartofi	25.00	μg	Ni
gulii	380.00	mg	K
gulii	68.00	mg	Ca
gulii	57.00	mg	Cl
gulii	49.70	mg	P
gulii	43.00	mg	Mg

gulii	32.00	mg	Na
gulii	900.00	μg	Fe
gulii	260.00	μg	Zn
gulii	130.00	μg	Mn
gulii	47.10	μg	Cu
gulii	6.00	μg	Ni
gulii	3.50	μg	Co
gulii	700.00	ng	Se
gulii	590.00	ng	I
gulii	Cd, Cr, Hg, Mo, Pb, Ru, S		
hrean	554.00	mg	K
hrean	105.00	mg	Ca
hrean	65.30	mg	P
hrean	33.00	mg	Mg
hrean	18.00	mg	Cl
hrean	9.00	mg	Na
hrean	1.40	mg	Fe
hrean	1.40	mg	Zn
hrean	500.00	μg	Si
hrean	460.00	μg	Mn
hrean	140.00	μg	Cu
hrean	30.00	μg	Ni
hrean	3.00	μg	Cr
hrean	1.00	μg	Co
hrean	1.00	μg	I
hrean	200.00	ng	Se
hrean	Al, As, B, Br, Cd, Pb, Ru, S		
morcovi	189.00	mg	K
morcovi	61.00	mg	Cl
morcovi	60.00	mg	Na
morcovi	37.00	mg	Ca
morcovi	35.00	mg	P
morcovi	18.00	mg	Mg
morcovi	2.10	mg	Fe
morcovi	312.00	μg	B
morcovi	303.00	μg	Zn
morcovi	210.00	μg	Mn
morcovi	147.00	μg	Br
morcovi	51.61	μg	Cu
morcovi	27.00	μg	F
morcovi	10.00	μg	V
morcovi	8.00	μg	Mo
morcovi	6.22	μg	Ni
morcovi	5.45	μg	Al
morcovi	5.00	μg	Cr
morcovi	4.04	μg	I
morcovi	2.00	μg	Co
morcovi	1.33	μg	Se
morcovi	As, Ba, Cd, Ge, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Sn, Sr, Ti, Zr		
nap	238.00	mg	K
nap	70.00	mg	Cl
nap	58.00	mg	Na
nap	49.40	mg	Ca
nap	30.80	mg	P

nap	12.00	mg	Si
nap	7.40	mg	Mg
nap	440.00	μg	Fe
nap	230.00	μg	Zn
nap	70.00	μg	Cu
nap	68.00	μg	Mn
nap	10.00	μg	Mo
nap	7.50	μg	I
nap	3.10	μg	Se
nap	1.00	μg	Ni
nap	500.00	ng	Cr
nap	As, B, Cd, Pb, Ru, S		
păstârnac	469.00	mg	K
păstârnac	73.00	mg	P
păstârnac	51.00	mg	Ca
păstârnac	22.00	mg	Mg
păstârnac	8.00	mg	Na
păstârnac	850.00	μg	Zn
păstârnac	620.00	μg	Fe
păstârnac	500.00	μg	Si
păstârnac	400.00	μg	Mn
păstârnac	100.00	μg	Cu
păstârnac	20.00	μg	Ni
păstârnac	13.00	μg	Cr
păstârnac	10.00	μg	F
păstârnac	3.60	μg	I
păstârnac	1.70	μg	Se
păstârnac	Al, As, B, Br, Cd, Hg, Mo, Pb, Ru, S		
pătrunjel	399.00	mg	K
pătrunjel	56.60	mg	P
pătrunjel	39.00	mg	Ca
pătrunjel	26.00	mg	Mg
pătrunjel	12.00	mg	Na
pătrunjel	850.00	μg	Fe
pătrunjel	450.00	μg	B
pătrunjel	1.40	μg	Se
pătrunjel			F
ridichi	Cd, Hg, Li, Pb, Ru, S		
ridiche de lună	255.00	mg	K
ridiche de lună	44.00	mg	Cl
ridiche de lună	34.00	mg	Ca
ridiche de lună	26.40	mg	P
ridiche de lună	17.00	mg	Na
ridiche de lună	8.00	mg	Mg
ridiche de lună	1.50	mg	Fe
ridiche de lună	199.00	μg	Zn
ridiche de lună	100.00	μg	B
ridiche de lună	70.00	μg	F
ridiche de lună	52.78	μg	Cu
ridiche de lună	20.00	μg	Al
ridiche de lună	8.00	μg	I
ridiche de lună	8.00	μg	Ni
ridiche de lună	2.00	μg	Se
ridiche neagră	322.00	mg	K
ridiche neagră	33.00	mg	Ca
ridiche neagră	29.00	mg	P
ridiche neagră	19.00	mg	Cl

ridiche neagră	18.00	mg	Na
ridiche neagră	15.00	mg	Mg
ridiche neagră	2.08	mg	B
ridiche neagră	2.00	mg	Si
ridiche neagră	800.00	μg	Fe
ridiche neagră	265.00	μg	Zn
ridiche neagră	50.00	μg	Mn
ridiche neagră	37.16	μg	Cu
ridiche neagră	8.00	μg	I
ridiche neagră	8.00	μg	Ni
ridiche neagră	5.00	μg	V
ridiche neagră	1.90	μg	Se
ridiche neagră	1.00	μg	Cr
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	320.00	mg	K
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	75.70	mg	P
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	53.00	mg	Ca
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	31.00	mg	Cl
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	23.00	mg	Mg
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	5.00	mg	Na
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	3.30	mg	Fe
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	410.00	μg	Mn
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	300.00	μg	Cu
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	220.00	μg	Zn
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>	185.00	μg	B
salsifi (salată de iarnă) – <i>Scorzonera hispanica</i>			F
sfeclă de zahăr	As, B, Ba, Br, Cd, Cr, Cu, Fe, Hg, Li, Mn, Na, P, Pb, Ru, S, Sn, Sr, Ti, Zn		
sfeclă roșie	336.00	mg	K
sfeclă roșie	82.00	mg	Cl
sfeclă roșie	58.00	mg	Na
sfeclă roșie	45.00	mg	P
sfeclă roșie	29.00	mg	Ca
sfeclă roșie	25.00	mg	Mg
sfeclă roșie	2.10	mg	B
sfeclă roșie	930.00	μg	Fe
sfeclă roșie	400.00	μg	Si
sfeclă roșie	344.00	μg	Zn
sfeclă roșie	155.00	μg	Mn
sfeclă roșie	80.44	μg	Cu
sfeclă roșie	20.00	μg	F
sfeclă roșie	8.00	μg	Ni
sfeclă roșie	1.00	μg	Cr
sfeclă roșie	700.00	ng	Co
sfeclă roșie	620.00	ng	Se
sfeclă roșie	400.00	ng	I

sfeclă roșie	Br, Cs, Ru		
țelină	321.00	mg	K
țelină	150.00	mg	Cl
țelină	80.00	mg	P
țelină	77.00	mg	Na
țelină	68.00	mg	Ca
țelină	9.30	mg	Mg
țelină	1.06	mg	B
țelină	530.00	μg	Fe
țelină	369.00	μg	Zn
țelină	150.00	μg	Mn
țelină	116.00	μg	Cu
țelină	14.00	μg	F
țelină	9.00	μg	Ni
țelină	2.83	μg	I
țelină	2.00	μg	Mo
țelină	900.00	ng	Se
țelină	500.00	ng	Cr
țelină	Al, As, Br, Cd, Hg, Pb, Ru, S, Si		
yam, sin. ignamă (<i>Dioscorea</i> ssp.)	290.00	mg	K
yam, sin. ignamă (<i>Dioscorea</i> ssp.)	44.00	mg	P
yam, sin. ignamă (<i>Dioscorea</i> ssp.)	25.00	mg	Ca
yam, sin. ignamă (<i>Dioscorea</i> ssp.)	10.00	mg	Na
yam, sin. ignamă (<i>Dioscorea</i> ssp.)	900.00	μg	Fe
yam, sin. ignamă (<i>Dioscorea</i> ssp.)	110.00	μg	Zn
yam, sin. ignamă (<i>Dioscorea</i> ssp.)	1.00	μg	Se
yam, sin. ignamă (<i>Dioscorea</i> ssp.)	Al, Co, Cr, Mg, Mn, Sn		
frunze, tulpini, flori			
andive	346.00	mg	K
andive	71.00	mg	Cl
andive	54.30	mg	P
andive	54.00	mg	Ca
andive	53.00	mg	Na
andive	10.00	mg	Mg
andive	1.40	mg	Fe
andive	355.00	μg	Zn
andive	153.00	μg	Mn
andive	43.80	μg	Cu
andive	6.40	μg	I
andive	4.00	μg	Mo
andive	2.75	μg	Se
andive	Ag, Al, As, B, Ba, Cd, Cr, Hg, Li, Mo, Pb, S, Sr, Ti, Zr		
anghinare	353.00	mg	K
anghinare	130.00	mg	P
anghinare	53.00	mg	Ca
anghinare	47.00	mg	Na
anghinare	40.00	mg	Cl
anghinare	26.00	mg	Mg
anghinare	1.50	mg	Fe
anghinare	380.00	μg	Mn
anghinare	350.00	μg	B
anghinare	320.00	μg	Cu
anghinare	700.00	ng	Se
arpagic	434.00	mg	K

arpagic	129.00	mg	Ca
arpagic	75.00	mg	P
arpagic	74.00	mg	Cl
arpagic	44.00	mg	Mg
arpagic	3.00	mg	Na
arpagic	1.90	mg	Fe
arpagic	490.00	μg	Zn
arpagic	59.00	μg	Cu
arpagic	4.20	μg	I
arpagic	F, S, Si		
bame	Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, P, S, Zn		
broccoli	373.00	mg	K
broccoli	105.00	mg	Ca
broccoli	82.00	mg	P
broccoli	78.00	mg	Cl
broccoli	24.00	mg	Mg
broccoli	19.00	mg	Na
broccoli	1.30	mg	Fe
broccoli	605.00	μg	Zn
broccoli	260.00	μg	Mn
broccoli	160.00	μg	B
broccoli	126.00	μg	Cu
broccoli	50.00	μg	Ni
broccoli	15.00	μg	I
broccoli	10.00	μg	F
broccoli	5.00	μg	Co
broccoli	1.00	μg	Cr
broccoli	700.00	ng	Se
ceapă	135.00	mg	K
ceapă	42.00	mg	P
ceapă	31.00	mg	Ca
ceapă	11.00	mg	Mg
ceapă	9.50	mg	Na
ceapă	500.00	μg	Fe
ceapă	220.00	μg	Zn
ceapă	170.00	μg	B
ceapă	83.65	μg	Mn
ceapă	46.44	μg	Cu
ceapă	42.00	μg	F
ceapă	32.00	μg	Mo
ceapă	15.50	μg	Cr
ceapă	13.00	μg	Co
ceapă	8.12	μg	Ni
ceapă	5.10	μg	Al
ceapă	5.00	μg	V
ceapă	2.09	μg	I
ceapă	1.47	μg	Se
ceapă	Ag, As, Ba, Br, Cd, Cl, Ge, Hg, Li, Pb, Ru, S, Si, Sr, Ti, Zr		
cicoare	194.00	mg	K
cicoare	26.00	mg	P
cicoare	25.60	mg	Ca
cicoare	25.00	mg	Cl
cicoare	12.90	mg	Mg
cicoare	4.31	mg	Na
cicoare	2.06	mg	B

cicoare	740.00	μg	Fe
cicoare	300.00	μg	Mn
cicoare	163.00	μg	Zn
cicoare	101.00	μg	Cu
cicoare	20.00	μg	Ni
conopidă	328.00	mg	K
conopidă	54.00	mg	P
conopidă	29.00	mg	Cl
conopidă	20.00	mg	Ca
conopidă	17.00	mg	Mg
conopidă	16.00	mg	Na
conopidă	630.00	μg	Fe
conopidă	500.00	μg	Si
conopidă	257.00	μg	Zn
conopidă	170.00	μg	Mn
conopidă	150.00	μg	B
conopidă	41.92	μg	Cu
conopidă	16.50	μg	Ni
conopidă	12.00	μg	F
conopidă	2.00	μg	Cr
conopidă	938.00	ng	Se
conopidă	640.00	ng	I
conopidă	As, Ru		
creson	550.00	mg	K
creson	214.00	mg	Ca
creson	38.00	mg	P
creson	5.00	mg	Na
creson	2.90	mg	Fe
creson	24.00	μg	F
creson	10.00	μg	Mo
creson			Ge
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), mlădițe	134.00	mg	K
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), mlădițe	49.00	mg	P
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), mlădițe	12.00	mg	Mg
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), mlădițe	3.70	mg	Ca
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), mlădițe	460.00	μg	Fe
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), mlădițe	390.00	μg	Zn
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), mlădițe	120.00	μg	Cu
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), mlădițe	100.00	μg	Mn
fenicul (frunze)	494.00	mg	K
fenicul (frunze)	109.00	mg	Ca
fenicul (frunze)	86.00	mg	Na
fenicul (frunze)	51.00	mg	P
fenicul (frunze)	49.00	mg	Mg
fenicul (frunze)	2.70	mg	Fe
fenicul (frunze)	250.00	μg	Zn
fenicul (frunze)	58.50	μg	Cu
fenicul (frunze)			B
fetică	421.00	mg	K
fetică	70.00	mg	Cl
fetică	49.00	mg	P
fetică	35.00	mg	Ca
fetică	13.00	mg	Mg
fetică	4.00	mg	Na
fetică	2.00	mg	Fe
fetică	442.00	μg	Zn
fetică	110.00	μg	Cu
iarbă-grasă (<i>Portulaca oleracea</i>)	390.00	mg	K

iarbă-grasă (<i>Portulaca oleracea</i>)	151.00	mg	Mg
iarbă-grasă (<i>Portulaca oleracea</i>)	95.00	mg	Ca
iarbă-grasă (<i>Portulaca oleracea</i>)	35.00	mg	P
iarbă-grasă (<i>Portulaca oleracea</i>)	3.60	mg	Fe
iarbă-grasă (<i>Portulaca oleracea</i>)	2.00	mg	Na
lințe (mlădițe)	114.00	mg	K
lințe (mlădițe)	88.00	mg	P
lințe (mlădițe)	15.00	mg	Mg
lințe (mlădițe)	5.50	mg	Ca
lințe (mlădițe)	1.04	mg	Fe
lințe (mlădițe)	890.00	μg	Zn
lințe (mlădițe)	220.00	μg	Cu
lințe (mlădițe)	130.00	μg	Mn
mărar	Al, As, B, Br, Ca, Cd, Cr, Cu, F, Fe, Hg, Mg, Na, Pb, Ru, S, Zn		
mazăre (mlădițe)	173.00	mg	K
mazăre (mlădițe)	94.00	mg	P
mazăre (mlădițe)	56.00	mg	Ca
mazăre (mlădițe)	18.00	mg	Mg
mazăre (mlădițe)	980.00	μg	Fe
mazăre (mlădițe)	630.00	μg	Zn
mazăre (mlădițe)	190.00	μg	Cu
mazăre (mlădițe)	110.00	μg	Mn
năsturel	276.00	mg	K
năsturel	180.00	mg	Ca
năsturel	109.00	mg	Cl
năsturel	63.60	mg	P
năsturel	34.00	mg	Mg
năsturel	12.00	mg	Na
năsturel	3.14	mg	Fe
năsturel	110.00	μg	B
ștevie	Ca, Cr, Fe, I, K, Mg, P, Sn		
păpădie (frunze, tije)	440.00	mg	K
păpădie (frunze, tije)	158.00	mg	Ca
păpădie (frunze, tije)	100.00	mg	Cl
păpădie (frunze, tije)	76.00	mg	Na
păpădie (frunze, tije)	70.00	mg	P
păpădie (frunze, tije)	36.00	mg	Mg
păpădie (frunze, tije)	3.10	mg	Fe
păpădie (frunze, tije)	1.20	mg	Zn
păpădie (frunze, tije)	340.00	μg	Mn
păpădie (frunze, tije)	170.00	μg	Cu
păpădie (frunze, tije)	800.00	ng	Se
pătrunjel	1.00	g	K
pătrunjel	245.00	mg	Ca
pătrunjel	190.00	mg	S
pătrunjel	156.00	mg	Cl
pătrunjel	128.00	mg	P
pătrunjel	41.00	mg	Mg
pătrunjel	33.00	mg	Na
pătrunjel	12.00	mg	Si
pătrunjel	5.50	mg	Fe
pătrunjel	2.70	mg	Mn
pătrunjel	619.00	μg	Zn
pătrunjel	540.00	μg	B
pătrunjel	142.00	μg	Cu
pătrunjel	110.00	μg	F

pătrunjel	75.00	µg	Ni
pătrunjel	7.00	µg	Cr
pătrunjel	1.40	µg	Se
pătrunjel	1.00	µg	Co
pătrunjel	Ag, Al, Ba, Br, Cd, Ge, Hg, Li, Mo, Ru, Sr, Ti, Zr		
praz	235.00	mg	K
praz	87.00	mg	Ca
praz	46.00	mg	P
praz	24.00	mg	Cl
praz	18.00	mg	Mg
praz	6.00	mg	Si
praz	4.50	mg	Na
praz	1.00	mg	Fe
praz	310.00	µg	Zn
praz	280.00	µg	B
praz	190.00	µg	Mn
praz	53.07	µg	Cu
praz	16.00	µg	Al
praz	10.00	µg	F
praz	10.00	µg	Mo
praz	5.58	µg	Ni
praz	1.30	µg	I
praz	760.00	ng	Se
praz	250.00	ng	Co
praz			S
revent	270.00	mg	K
revent	60.00	mg	Cl
revent	52.00	mg	Ca
revent	24.00	mg	P
revent	13.00	mg	Mg
revent	2.00	mg	Na
revent	530.00	µg	Fe
revent	500.00	µg	Si
revent	130.00	µg	Mn
revent	130.00	µg	Zn
revent	50.00	µg	Cu
revent	40.00	µg	F
revent	6.25	µg	Ni
revent	2.00	µg	Cr
revent	1.00	µg	I
revent	500.00	ng	Co
revent	500.00	ng	Se
salată	172.08	mg	K
salată	57.00	mg	Cl
salată	22.42	mg	P
salată	20.44	mg	Ca
salată	8.48	mg	Mg
salată	7.52	mg	Na
salată	2.00	mg	Si
salată	780.00	µg	Al
salată	372.00	µg	Zn
salată	335.67	µg	Fe
salată	176.00	µg	Mn

salată	8.16	µg	Cr
salată	5.72	µg	Ni
salată	5.00	µg	Sn
salată	3.14	µg	I
salată	1.33	µg	Mo
salată	1.08	µg	Co
salată	413.00	ng	Se
salată	Ag, As, Ba, Cd, Ga, Hg, La, Li, Pb, Ru, S, Sr, Ti, V, Y, Zr		
soia (mlădițe)	235.00	mg	K
soia (mlădițe)	74.67	mg	P
soia (mlădițe)	32.00	mg	Ca
soia (mlădițe)	30.00	mg	Na
soia (mlădițe)	18.50	mg	Mg
soia (mlădițe)	960.00	µg	Zn
soia (mlădițe)	897.00	µg	Fe
soia (mlădițe)	230.00	µg	Cu
soia (mlădițe)	170.00	µg	Mn
spanac	213.00	mg	K
spanac	170.00	mg	Na
spanac	85.00	mg	Ca
spanac	58.00	mg	Mg
spanac	54.00	mg	Cl
spanac	30.00	mg	P
spanac	4.10	mg	Fe
spanac	585.00	µg	Zn
spanac	474.00	µg	Mn
spanac	110.00	µg	F
spanac	96.57	µg	Cu
spanac	88.00	µg	Br
spanac	53.00	µg	Mo
spanac	23.00	µg	Ni
spanac	12.00	µg	I
spanac	8.94	µg	Cr
spanac	2.00	µg	Sn
spanac	1.90	µg	Co
spanac	800.00	ng	Se
spanac	Al, As, B, Cd, Hg, Pb, Ru, S, Sr		
sparanghel	203.00	mg	K
sparanghel	53.00	mg	Cl
sparanghel	46.00	mg	P
sparanghel	25.84	mg	Ca
sparanghel	18.03	mg	Mg
sparanghel	4.00	mg	Na
sparanghel	651.00	µg	Fe
sparanghel	401.00	µg	Zn
sparanghel	170.00	µg	B
sparanghel	156.00	µg	Cu
sparanghel	102.00	µg	Mn
sparanghel	48.00	µg	F
sparanghel	7.00	µg	I
sparanghel	1.00	µg	Se
sparanghel	Ag, As, Ba, Br, Co, Cr, Hg, Li, Mo, Pb, S, Sr, Ti, V, Zr		
țelină	80.00	mg	Ca

țelină	120.00	μg	Cu
țelină	500.00	μg	Fe
țelină	100.00	ng	I
țelină	344.00	mg	K
țelină	132.00	mg	Na
țelină	12.00	mg	Mg
țelină	48.00	mg	P
țelină	110.00	μg	Zn
usturoi	134.00	mg	P
usturoi	38.00	mg	Ca
usturoi	30.00	mg	Cl
usturoi	1.40	mg	Fe
usturoi	575.00	μg	Zn
usturoi	460.00	μg	Mn
usturoi	440.00	μg	B
usturoi	149.00	μg	Cu
usturoi	70.00	μg	Mo
usturoi	10.00	μg	Ni
usturoi	5.69	μg	Se
usturoi	2.70	μg	I
usturoi	1.80	μg	Al
usturoi	Br, Co, Cr, Ge, K, Mg, Na, S, Si, Sn, U, V		
varză albă	208.00	mg	K
varză albă	130.00	mg	S
varză albă	46.00	mg	Ca
varză albă	37.00	mg	Cl
varză albă	27.50	mg	P
varză albă	23.00	mg	Mg
varză albă	11.67	mg	Na
varză albă	600.00	μg	B
varză albă	500.00	μg	Fe
varză albă	224.00	μg	Zn
varză albă	150.00	μg	Si
varză albă	100.00	μg	Mn
varză albă	34.08	μg	Al
varză albă	33.31	μg	Cu
varză albă	12.00	μg	F
varză albă	6.38	μg	Ni
varză albă	2.92	μg	Cr
varză albă	2.90	μg	Sn
varză albă	2.51	μg	Se
varză albă	1.93	μg	I
varză albă	662.00	ng	Co
varză albă	Ag, As, Ba, Br, Cd, Hg, La, Li, Mo, Pb, Ru, Sr, Ti, V, Y, Zr		
varză cretă	252.00	mg	K
varză cretă	55.60	mg	P
varză cretă	47.00	mg	Ca
varză cretă	22.00	mg	Cl
varză cretă	12.00	mg	Mg
varză cretă	9.00	mg	Na
varză cretă	900.00	μg	Fe
varză cretă	300.00	μg	B
varză cretă	262.00	μg	Zn
varză cretă	200.00	μg	Mn
varză cretă	34.68	μg	Cu

varză cretă	5.00	μg	Ni
varză cretă	1.23	μg	Se
varză cretă	1.10	μg	Co
varză de Bruxelles	387.00	mg	K
varză de Bruxelles	83.60	mg	P
varză de Bruxelles	40.00	mg	Cl
varză de Bruxelles	31.00	mg	Ca
varză de Bruxelles	22.00	mg	Mg
varză de Bruxelles	9.57	mg	Na
varză de Bruxelles	1.10	mg	Fe
varză de Bruxelles	590.00	μg	Zn
varză de Bruxelles	270.00	μg	B
varză de Bruxelles	260.00	μg	Mn
varză de Bruxelles	64.86	μg	Cu
varză de Bruxelles	12.00	μg	Co
varză de Bruxelles	12.00	μg	Ni
varză de Bruxelles	7.00	μg	Mo
varză de Bruxelles	700.00	ng	I
varză de Bruxelles	600.00	ng	Se
varză de Bruxelles			S
varză roșie	266.00	mg	K
varză roșie	100.00	mg	Cl
varză roșie	35.00	mg	Ca
varză roșie	30.00	mg	P
varză roșie	18.00	mg	Mg
varză roșie	4.00	mg	Na
varză roșie	500.00	μg	Fe
varză roșie	250.00	μg	B
varză roșie	239.00	μg	Zn
varză roșie	127.00	μg	Mo
varză roșie	100.00	μg	Mn
varză roșie	42.36	μg	Cu
varză roșie	12.00	μg	F
varză roșie	7.71	μg	Ni
varză roșie	7.00	μg	Co
varză roșie	5.20	μg	I
varză roșie	920.00	ng	Se
varză roșie	500.00	ng	Cr
frunzele tinere ale vegetalelor			Al
partea fructiferă a legumelor			
ardei iute	177.00	mg	K
ardei iute	29.00	mg	P
ardei iute	19.00	mg	Cl
ardei iute	12.00	mg	Mg
ardei iute	11.20	mg	Ca
ardei iute	2.65	mg	Na *
ardei iute	750.00	μg	Fe
ardei iute	180.00	μg	Zn
ardei iute	100.00	μg	Mn
ardei iute	71.20	μg	Cu
ardei iute	7.97	μg	Al
ardei iute	4.26	μg	Se
ardei iute	2.30	μg	I
ardei iute	Ag, As, B, Ba, Br, Cd, Co, Cr, F, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Sn, Sr, Ti, Zr		
castraveți	141.00	mg	K
castraveți	37.00	mg	Cl

castraveți	23.00	mg	P
castraveți	15.00	mg	Ca
castraveți	8.50	mg	Na
castraveți	8.00	mg	Mg
castraveți	3.63	mg	B
castraveți	3.00	mg	Si
castraveți	500.00	μg	Fe
castraveți	206.00	μg	Zn
castraveți	150.00	μg	Mn
castraveți	50.80	μg	Cu
castraveți	20.00	μg	F
castraveți	3.55	μg	Ni
castraveți	3.00	μg	Cr
castraveți	1.90	μg	I
castraveți	1.00	μg	Mo
castraveți	800.00	ng	Se
castraveți	210.00	ng	V
castraveți	Ag, Al, As, Ba, Cd, Li, Pb, Ru, S, Sr, Ti, Zr		
chilli	B, Ca, Cr, Cu, Fe, Hg, Mg, Mn, Na, Ni, P, Zn		
dovleac	383.00	mg	K
dovleac	44.00	mg	P
dovleac	22.00	mg	Ca
dovleac	18.00	mg	Cl
dovleac	8.00	mg	Mg
dovleac	1.10	mg	Na
dovleac	800.00	μg	Fe
dovleac	200.00	μg	Zn
dovleac	100.00	μg	B
dovleac	80.00	μg	Cu
dovleac	66.00	μg	Mn
dovleac	2.00	μg	Cr
dovleac	1.40	μg	I
dovleac	Al, Co, Se, Sn		
dovleac turcesc	Ca, Cu, Fe, P		
dovlecei	152.00	mg	K
dovlecei	30.00	mg	Ca
dovlecei	23.00	mg	P
dovlecei	3.00	mg	Na
dovlecei	1.50	mg	Fe
dovlecei	260.00	μg	Zn
dovlecei	140.00	μg	Mn
dovlecei	44.75	μg	Cu
dovlecei	12.00	μg	Mo
dovlecei	2.30	μg	I
dovlecei	1.00	μg	Se
dovlecei	As, Cd, Hg, Mg, Pb		
fasole verde (păstăi)	248.00	mg	K
fasole verde (păstăi)	57.00	mg	Ca
fasole verde (păstăi)	37.80	mg	P
fasole verde (păstăi)	25.00	mg	Mg
fasole verde (păstăi)	18.60	mg	Cl
fasole verde (păstăi)	10.00	mg	Si
fasole verde (păstăi)	2.40	mg	Na
fasole verde (păstăi)	830.00	μg	Fe
fasole verde (păstăi)	336.00	μg	Zn
fasole verde (păstăi)	155.00	μg	B

fasole verde (păstăi)	84.00	μg	Cu
fasole verde (păstăi)	43.00	μg	Mo
fasole verde (păstăi)	15.00	μg	V
fasole verde (păstăi)	12.00	μg	F
fasole verde (păstăi)	8.28	μg	Ni
fasole verde (păstăi)	1.35	μg	Se
fasole verde (păstăi)	1.02	μg	I
fasole verde (păstăi)	800.00	ng	Co
mazăre verde (păstăi)	304.00	mg	K
mazăre verde (păstăi)	108.00	mg	P
mazăre verde (păstăi)	40.00	mg	Cl
mazăre verde (păstăi)	33.00	mg	Mg
mazăre verde (păstăi)	24.00	mg	Ca
mazăre verde (păstăi)	2.00	mg	Na
mazăre verde (păstăi)	1.84	mg	Fe
mazăre verde (păstăi)	753.00	μg	Zn
mazăre verde (păstăi)	660.00	μg	Mn
mazăre verde (păstăi)	326.00	μg	Cu
mazăre verde (păstăi)	70.00	μg	Mo
mazăre verde (păstăi)	45.00	μg	B
mazăre verde (păstăi)	27.00	μg	F
mazăre verde (păstăi)	22.00	μg	Ni
mazăre verde (păstăi)	4.20	μg	I
mazăre verde (păstăi)	3.00	μg	Co
mazăre verde (păstăi)	2.00	μg	Cr
mazăre verde (păstăi)	885.00	ng	Se
mazăre verde (păstăi)	400.00	ng	Si
roșii	242.00	mg	K
roșii	30.00	mg	Cl
roșii	18.00	mg	P
roșii	13.57	mg	Mg
roșii	8.53	mg	Ca
roșii	3.37	mg	Na
roșii	2.70	mg	Si
roșii	550.00	μg	Fe
roșii	168.00	μg	Zn
roșii	131.00	μg	Mn
roșii	115.00	μg	B
roșii	60.44	μg	Cu
roșii	24.00	μg	F
roșii	9.00	μg	Co
roșii	5.00	μg	Cr
roșii	3.89	μg	Ni
roșii	1.80	μg	Al
roșii	985.00	ng	Se
roșii	530.00	ng	I
roșii	Ag, As, Ba, Br, Cd, Ce, Hg, Li, Mo, Nd, Pb, Ru, S, Sr, Ti, V, Y, Zr		
vinete	224.00	mg	K
vinete	55.00	mg	Cl
vinete	21.40	mg	P
vinete	13.10	mg	Ca
vinete	10.80	mg	Mg
vinete	3.17	mg	Na
vinete	420.00	μg	Fe
vinete	280.00	μg	Zn
vinete	190.00	μg	B

vinete	190.00	μg	Mn
vinete	90.00	μg	Cu
vinete	11.00	μg	Ni
vinete	800.00	ng	I
vinete	Ag, Al, As, Ba, Cd, Cr, Hg, Li, Mo, Pb, S, Sr, Ti, Zr		
leguminoase, semințe oleaginoase și produsele derivate ale acestora			
bob	As, Ca, Cl, Cu, Fe, I, K, Mg, Na, S		
făină de soia	1.87	g	K
făină de soia	553.00	mg	P
făină de soia	247.00	mg	Mg
făină de soia	195.00	mg	Ca
făină de soia	106.00	mg	Cl
făină de soia	12.10	mg	Fe
făină de soia	4.90	mg	Zn
făină de soia	4.00	mg	Mn
făină de soia	4.00	mg	Na
făină de soia	410.00	μg	Ni
făină de soia	300.00	μg	B
făină de soia	182.00	μg	Mo
făină de soia	110.00	μg	F
făină de soia	800.00	ng	I
făină din semințe de floarea-soarelui	600.00	mg	P
făină din semințe de floarea-soarelui	360.00	mg	Ca
fasole africană (<i>Vigna unguiculata</i>), boabe uscate	Ce, Cs, Eu, Ru, Y, Zr		
fasole albă (boabe uscate)	1.34	g	K
fasole albă (boabe uscate)	426.00	mg	P
fasole albă (boabe uscate)	220.00	mg	S
fasole albă (boabe uscate)	140.00	mg	Mg
fasole albă (boabe uscate)	113.00	mg	Ca
fasole albă (boabe uscate)	47.00	mg	Cl
fasole albă (boabe uscate)	6.17	mg	Fe
fasole albă (boabe uscate)	3.50	mg	Na
fasole albă (boabe uscate)	2.64	mg	Zn
fasole albă (boabe uscate)	1.62	mg	Mn
fasole albă (boabe uscate)	635.00	μg	Cu
fasole albă (boabe uscate)	430.00	μg	B
fasole albă (boabe uscate)	285.00	μg	Ni
fasole albă (boabe uscate)	20.00	μg	Cr
fasole albă (boabe uscate)	14.40	μg	Se
fasole albă (boabe uscate)	8.00	μg	Co
fasole albă (boabe uscate)	600.00	ng	I
fasole albă (boabe uscate)	Ag, Al, As, Ba, Br, Cd, F, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, Si, Sr, Ti, V, Zr		
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), boabe uscate	1.21	g	K
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), boabe uscate	371.00	mg	P
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), boabe uscate	207.00	mg	Mg
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), boabe uscate	123.00	mg	Ca

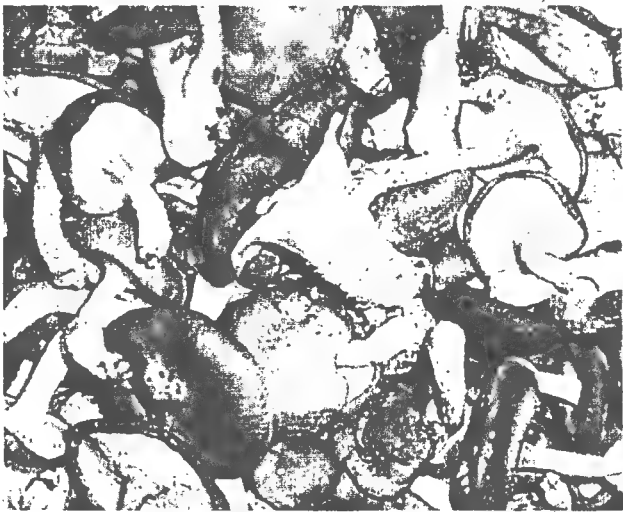
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), boabe uscate	7.38	mg	Fe
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), boabe uscate	5.80	mg	Na
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), boabe uscate	1.84	mg	Zn
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), boabe uscate	1.06	mg	Mn
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), boabe uscate	1.05	mg	Cu
fasole aurie (<i>Vigna radiata</i>), boabe uscate			As
fasole cu aripioare (boabe uscate)	1.02	g	K
fasole cu aripioare (boabe uscate)	530.00	mg	Ca
fasole cu aripioare (boabe uscate)	480.00	mg	P
fasole cu aripioare (boabe uscate)	170.00	mg	Mg
fasole cu aripioare (boabe uscate)	50.00	mg	Na
fasole cu aripioare (boabe uscate)	14.50	mg	Fe
fasole cu aripioare (boabe uscate)	4.60	mg	Zn
fasole cu aripioare (boabe uscate)	3.90	mg	Mn
fasole cu aripioare (boabe uscate)	3.50	mg	Cu
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	1.75	g	K
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	353.00	mg	P
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	207.00	mg	Mg
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	90.43	mg	Ca
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	13.35	mg	Na
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	6.27	mg	Fe
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	2.97	mg	Zn
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	1.79	mg	Mn
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	804.00	μg	Cu
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	1.30	μg	Se
fasole de Lima (<i>Phaseolus lunatus</i>), boabe uscate	Al, B, Ba		
fasole mung (<i>Vigna mungo</i>), boabe uscate	365.00	mg	P
fasole mung (<i>Vigna mungo</i>), boabe uscate	243.00	mg	Mg
fasole mung (<i>Vigna mungo</i>), boabe uscate	171.00	mg	K
fasole mung (<i>Vigna mungo</i>), boabe uscate	123.00	mg	Ca
fasole mung (<i>Vigna mungo</i>), boabe uscate	9.80	mg	Fe
fasole mung (<i>Vigna mungo</i>), boabe uscate	2.48	mg	Zn
fasole mung (<i>Vigna mungo</i>), boabe uscate			As
floarea-soarelui (semințe)	725.00	mg	K
floarea-soarelui (semințe)	618.00	mg	P

floarea-soarelui (semințe)	420.00	mg	Mg
floarea-soarelui (semințe)	310.00	mg	Ni
floarea-soarelui (semințe)	98.00	mg	Ca
floarea-soarelui (semințe)	6.30	mg	Fe
floarea-soarelui (semințe)	5.20	mg	Zn
floarea-soarelui (semințe)	2.80	mg	Cu
floarea-soarelui (semințe)	2.40	mg	Mn
floarea-soarelui (semințe)	2.00	mg	Na
floarea-soarelui (semințe)			S
lapte de soia	191.00	mg	K
lapte de soia	28.00	mg	Mg
lapte de soia	3.00	mg	Ca
lapte de soia	3.00	mg	Na
lapte de soia	800.00	μg	Fe
lapte de soia	390.00	μg	Zn
lapte de soia	200.00	μg	Mn
lapte de soia	100.00	μg	Cu
lințe (boabe uscate)	837.00	mg	K
lințe (boabe uscate)	411.00	mg	P
lințe (boabe uscate)	280.00	mg	S
lințe (boabe uscate)	129.00	mg	Mg
lințe (boabe uscate)	84.00	mg	Cl
lințe (boabe uscate)	71.00	mg	Ca
lințe (boabe uscate)	7.50	mg	Fe
lințe (boabe uscate)	6.60	mg	Na
lințe (boabe uscate)	3.73	mg	Zn
lințe (boabe uscate)	1.49	mg	Mn
lințe (boabe uscate)	715.00	μg	Cu
lințe (boabe uscate)	700.00	μg	B
lințe (boabe uscate)	310.00	μg	Ni
lințe (boabe uscate)	36.00	μg	Co
lințe (boabe uscate)	26.00	μg	F
lințe (boabe uscate)	9.91	μg	Se
lințe (boabe uscate)			I
mac (semințe)	854.00	mg	P
mac (semințe)	705.00	mg	K
mac (semințe)	333.00	mg	Mg
mac (semințe)	21.00	mg	Na
mac (semințe)	10.00	mg	Zn
mac (semințe)	9.50	mg	Fe
mac (semințe)	1.46	mg	Ca
mazăre galbenă (boabe uscate)	941.00	mg	K
mazăre galbenă (boabe uscate)	375.00	mg	P
mazăre galbenă (boabe uscate)	118.00	mg	Mg
mazăre galbenă (boabe uscate)	55.00	mg	Cl
mazăre galbenă (boabe uscate)	49.70	mg	Ca
mazăre galbenă (boabe uscate)	25.73	mg	Na
mazăre galbenă (boabe uscate)	5.02	mg	Fe
mazăre galbenă (boabe uscate)	3.45	mg	Zn
mazăre galbenă (boabe uscate)	3.00	mg	Si
mazăre galbenă (boabe uscate)	1.80	mg	B
mazăre galbenă (boabe uscate)	1.25	mg	Mn
mazăre galbenă (boabe uscate)	741.00	μg	Cu
mazăre galbenă (boabe uscate)	70.00	μg	Mo
mazăre galbenă (boabe uscate)	40.00	μg	F
mazăre galbenă (boabe uscate)	14.00	μg	I
mazăre galbenă (boabe uscate)	4.20	μg	Co
mazăre galbenă (boabe uscate)	3.00	μg	Se

mazăre verde (boabe)	213.00	mg	K
mazăre verde (boabe)	91.00	mg	P
mazăre verde (boabe)	22.00	mg	Ca
mazăre verde (boabe)	2.00	mg	Na
mazăre verde (boabe)	1.30	mg	Fe
mazăre verde (boabe)	Ag, Al, As, B, Br, Cd, Cl, Co, Cr, Cu, F, Hg, Mg, Mn, Mo, Ni, Pb, Ru, Se, Si, Zn		
năut (boabe uscate)	810.00	mg	K
năut (boabe uscate)	407.00	mg	P
năut (boabe uscate)	155.00	mg	Mg
năut (boabe uscate)	124.00	mg	Ca
năut (boabe uscate)	80.00	mg	Cl
năut (boabe uscate)	25.00	mg	Na
năut (boabe uscate)	6.96	mg	Fe
năut (boabe uscate)	3.54	mg	Zn
năut (boabe uscate)	2.14	mg	Mn
năut (boabe uscate)	810.00	μg	Cu
năut (boabe uscate)	9.00	μg	Se
năut (boabe uscate)	As, Si		
năut (boabe verzi)	58.00	mg	Ca
năut (boabe verzi)	56.00	mg	Mg
năut (boabe verzi)	53.00	mg	K
năut (boabe verzi)	19.00	mg	Na
năut (boabe verzi)	2.95	mg	Fe
năut (boabe verzi)	1.38	mg	Zn
năut (boabe verzi)	1.21	mg	Mn
năut (boabe verzi)	340.00	μg	Cu
in (semințe)	662.00	mg	P
in (semințe)	198.00	mg	Ca
in (semințe)	8.20	mg	Fe
soia (boabe uscate)	1.80	g	K
soia (boabe uscate)	550.00	mg	P
soia (boabe uscate)	220.00	mg	Mg
soia (boabe uscate)	201.00	mg	Ca
soia (boabe uscate)	7.00	mg	Cl
soia (boabe uscate)	6.64	mg	Fe
soia (boabe uscate)	4.73	mg	Na
soia (boabe uscate)	4.18	mg	Zn
soia (boabe uscate)	2.71	mg	Mn
soia (boabe uscate)	1.20	mg	Cu
soia (boabe uscate)	480.68	μg	Ni
soia (boabe uscate)	210.00	μg	Mo
soia (boabe uscate)	19.06	μg	Se
soia (boabe uscate)	6.30	μg	I
soia (boabe uscate)	Al, B, Ba, F, S, Sr, Ti, Zr		
susan (semințe)	783.00	mg	Ca
susan (semințe)	607.00	mg	P
susan (semințe)	458.00	mg	K
susan (semințe)	347.00	mg	Mg
susan (semințe)	45.00	mg	Na
susan (semințe)	10.00	mg	Fe
susan (semințe)	B, Cr, Cu, I, Zn		
tofu (brânză de soia)	121.00	mg	K
tofu (brânză de soia)	105.00	mg	Ca
tofu (brânză de soia)	103.00	mg	Mg
tofu (brânză de soia)	97.00	mg	P

tofu (brânză de soia)	7.00	mg	Na
tofu (brânză de soia)	5.36	mg	Fe
tofu (brânză de soia)	800.00	µg	Zn
tofu (brânză de soia)	600.00	µg	Mn
tofu (brânză de soia)	200.00	µg	Cu
ciuperci			
burete inelat (<i>Suillus luteus</i>)	190.00	mg	K
burete inelat (<i>Suillus luteus</i>)	25.00	mg	Ca
burete inelat (<i>Suillus luteus</i>)	6.00	mg	Mg
burete inelat (<i>Suillus luteus</i>)	1.28	mg	Fe
burete inelat (<i>Suillus luteus</i>)	62.00	µg	Mn
burete inelat (<i>Suillus luteus</i>)	4.50	µg	Se
ciuperci de bălegar (<i>Agaricus campestris</i>)	Al, B, Br, Ca, Cl, Co, Cr, Cu, F, Fe, Ge, I, K, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Se, Si, V, Zn		
ciuperci de câmp (<i>Psalliota campestris</i>)	Ca, Co, Mg, Mn, Na, Si		
ciuperci de cultură (champignon)	417.00	mg	K
ciuperci de cultură (champignon)	125.00	mg	P
ciuperci de cultură (champignon)	67.00	mg	Cl
ciuperci de cultură (champignon)	13.50	mg	Mg
ciuperci de cultură (champignon)	11.25	mg	Ca
ciuperci de cultură (champignon)	8.00	mg	Na
ciuperci de cultură (champignon)	1.82	mg	Br
ciuperci de cultură (champignon)	1.19	mg	Fe
ciuperci de cultură (champignon)	540.00	µg	Al
ciuperci de cultură (champignon)	540.00	µg	Zn
ciuperci de cultură (champignon)	390.00	µg	Cu
ciuperci de cultură (champignon)	89.00	µg	Mn
ciuperci de cultură (champignon)	31.00	µg	F
ciuperci de cultură (champignon)	18.00	µg	I
ciuperci de cultură (champignon)	10.33	µg	Cr
ciuperci de cultură (champignon)	9.33	µg	Ni
ciuperci de cultură (champignon)	7.02	µg	Se
ciuperci de cultură (champignon)	3.30	µg	Mo
ciuperci de cultură (champignon)	700.00	ng	V
ciuperci de cultură (champignon)	Co, Ge, Si		
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	341.00	mg	K
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	85.00	mg	P
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	12.00	mg	Mg
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	6.00	mg	Na
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	4.18	mg	Ca
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	4.00	mg	Si
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	1.00	mg	Fe
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	700.00	µg	Zn
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	230.00	µg	Cu
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	184.00	µg	Se
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	170.00	µg	Mn
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	63.00	µg	F
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	10.00	µg	Ni
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	5.00	µg	Cr
mânătarcă (<i>Boletus edulis</i>)	500.00	ng	Co
pitarcă (<i>Leccinum scabrum</i>)	360.00	mg	K
pitarcă (<i>Leccinum scabrum</i>)	82.60	mg	P
pitarcă (<i>Leccinum scabrum</i>)	10.00	mg	Mg
pitarcă (<i>Leccinum scabrum</i>)	2.00	mg	Na
pitarcă (<i>Leccinum scabrum</i>)	1.89	mg	Ca

pitarcă (<i>Leccinum scabrum</i>)	1.60	mg	Fe
pitarcă (<i>Leccinum scabrum</i>)	740.00	µg	Mn
pitarcă (<i>Leccinum scabrum</i>)	7.90	µg	Se
trufe	526.00	mg	K
trufe	77.00	mg	Na
trufe	62.00	mg	P
trufe	27.70	mg	Cl
trufe	24.00	mg	Ca
trufe	23.80	mg	Mg
trufe	3.50	mg	Fe
zbârciog (<i>Morchella esculenta</i>)	390.00	mg	K
zbârciog (<i>Morchella esculenta</i>)	162.00	mg	P
zbârciog (<i>Morchella esculenta</i>)	16.33	mg	Mg
zbârciog (<i>Morchella esculenta</i>)	11.00	mg	Ca
zbârciog (<i>Morchella esculenta</i>)	8.00	mg	Cl
zbârciog (<i>Morchella esculenta</i>)	2.00	mg	Na
zbârciog (<i>Morchella esculenta</i>)	1.20	mg	Fe
zbârciog (<i>Morchella esculenta</i>)	450.00	µg	Mn



FRUCTE			
poame			
gutui	201.00	mg	K
gutui	10.30	mg	Ca
gutui	8.20	mg	Mg
gutui	2.00	mg	Na
gutui	1.70	mg	Cl
gutui	600.00	µg	Fe
gutui	200.00	µg	Zn
gutui	101.00	µg	Cu
gutui	20.00	µg	Mn
gutui	6.00	µg	F
gutui	B, P, S		
mere	144.00	mg	K
mere	12.00	mg	P
mere	7.10	mg	Ca
mere	6.40	mg	Mg
mere	3.00	mg	Na
mere	2.20	mg	Cl
mere	500.00	µg	Si
mere	480.00	µg	Fe

mere	245.00	µg	B
mere	103.00	µg	Zn
mere	65.66	µg	Al
mere	53.39	µg	Cu
mere	48.04	µg	Mn
mere	20.00	µg	Br
mere	8.00	µg	Sn
mere	6.60	µg	F
mere	4.00	µg	Cr
mere	3.50	µg	V
mere	2.51	µg	Ni
mere	1.38	µg	Se
mere	1.08	µg	I
mere	629.00	ng	Co
mere	150.00	ng	Mo
mere	Ag, As, Ba, Cd, Hg, Li, Pb, Ru, S, Sr, Ti, Zr		
mere (uscate)	622.00	mg	K
mere (uscate)	50.00	mg	P
mere (uscate)	30.00	mg	Ca
mere (uscate)	10.00	mg	Na
mere (uscate)	1.20	mg	Fe
pere	126.00	mg	K
pere	15.00	mg	P
pere	10.00	mg	Ca
pere	7.80	mg	Mg
pere	5.00	mg	S
pere	2.10	mg	Na
pere	2.00	mg	Cl
pere	260.00	µg	Fe
pere	200.00	µg	Si
pere	183.00	µg	B
pere	162.00	µg	Zn
pere	72.35	µg	Cu
pere	41.86	µg	Mn
pere	37.00	µg	Al
pere	15.00	µg	Co
pere	12.00	µg	F
pere	11.32	µg	Ni
pere	2.50	µg	V
pere	2.00	µg	Cr
pere	1.01	µg	I
pere	589.00	ng	Se
pere	Ag, As, Ba, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, Sr, Ti, Zr		
drupe			
caise	278.00	mg	K
caise	21.00	mg	P
caise	16.00	mg	Ca
caise	9.20	mg	Mg
caise	2.00	mg	Na
caise	1.00	mg	Cl
caise	650.00	µg	Fe
caise	475.00	µg	B
caise	167.00	µg	Mn
caise	139.00	µg	Zn
caise	134.00	µg	Cu
caise	17.00	µg	Ni

caise	14.00	µg	Mo
caise	9.60	µg	F
caise	1.90	µg	Co
caise	1.30	µg	Se
caise	500.00	ng	I
caise	Br, S		
caise (uscate)	1.37	g	K
caise (uscate)	114.00	mg	P
caise (uscate)	82.00	mg	Ca
caise (uscate)	50.00	mg	Mg
caise (uscate)	11.00	mg	Na
caise (uscate)	5.40	mg	Cl
caise (uscate)	4.40	mg	Fe
caise (uscate)	1.50	mg	Mn
caise (uscate)	800.00	µg	Cu
caise (uscate)	400.00	µg	Zn
caise (uscate)	50.00	µg	F
caise (uscate)	16.00	µg	Co
caise (uscate)	2.70	µg	I
cireşe	229.00	mg	K
cireşe	20.00	mg	P
cireşe	17.00	mg	Ca
cireşe	11.00	mg	Mg
cireşe	8.00	mg	S
cireşe	3.00	mg	Cl
cireşe	2.70	mg	Na
cireşe	350.00	µg	Fe
cireşe	115.00	µg	Cu
cireşe	86.13	µg	Mn
cireşe	72.50	µg	Zn
cireşe	60.00	µg	Ni
cireşe	18.00	µg	F
cireşe	3.00	µg	Cr
cireşe	1.60	µg	Co
cireşe	1.24	µg	Se
cireşe	0.91	µg	I
corcoduşe	230.00	mg	K
corcoduşe	33.00	mg	P
corcoduşe	15.00	mg	Mg
corcoduşe	12.00	mg	Ca
corcoduşe	2.45	mg	Cl
corcoduşe	500.00	µg	Fe
corcoduşe	400.00	µg	Na
corcoduşe	1.30	µg	Se
piersici	205.00	mg	K
piersici	23.00	mg	P
piersici	9.20	mg	Mg
piersici	7.80	mg	Ca
piersici	7.00	mg	B
piersici	7.00	mg	S
piersici	2.60	mg	Cl
piersici	1.30	mg	Na
piersici	480.00	µg	Fe
piersici	400.00	µg	Si
piersici	145.00	µg	Zn
piersici	82.80	µg	Mn
piersici	72.63	µg	Cu
piersici	26.50	µg	Ni

piersici	21.00	μg	F
piersici	2.90	μg	Al
piersici	2.00	μg	Cr
piersici	1.20	μg	Se
piersici	1.00	μg	I
piersici	Ag, As, Ba, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Sr, Ti, Zr		
piersici (uscate)	1.34	g	K
piersici (uscate)	126.00	mg	P
piersici (uscate)	54.00	mg	Mg
piersici (uscate)	44.00	mg	Ca
piersici (uscate)	11.00	mg	Cl
piersici (uscate)	9.00	mg	Na
piersici (uscate)	6.90	mg	Fe
piersici (uscate)	630.00	μg	Cu
piersici (uscate)	1.00	μg	I
prune	221.00	mg	K
prune	18.00	mg	P
prune	14.00	mg	Ca
prune	10.00	mg	Mg
prune	1.70	mg	Na
prune	1.50	mg	Cl
prune	440.00	μg	Fe
prune	400.00	μg	Si
prune	340.00	μg	B
prune	102.00	μg	Zn
prune	99.61	μg	Cu
prune	78.06	μg	Mn
prune	11.23	μg	Ni
prune	6.00	μg	Mo
prune	2.00	μg	Cr
prune	2.00	μg	V
prune	1.80	μg	F
prune	1.00	μg	I
prune	900.00	ng	Co
prune	590.00	ng	Se
prune	Ag, Al, As, Ba, Cd, Hg, La, Li, Pb, Ru, S, Sr, Ti, Zr		
prune (renglote)	243.00	mg	K
prune (renglote)	24.80	mg	P
prune (renglote)	13.30	mg	Ca
prune (renglote)	9.60	mg	Mg
prune (renglote)	1.95	mg	Cl
prune (renglote)	1.14	mg	Fe
prune (renglote)	750.00	μg	Na
prune (renglote)	80.00	μg	Cu
prune (uscate)	824.00	mg	K
prune (uscate)	73.00	mg	P
prune (uscate)	52.00	mg	Cl
prune (uscate)	41.00	mg	Ca
prune (uscate)	27.00	mg	Mg
prune (uscate)	8.00	mg	Na
prune (uscate)	2.30	mg	Fe
prune (uscate)	400.00	μg	Cu
prune (uscate)	2.70	μg	Se
prune (uscate)	1.00	μg	I
vișine	114.00	mg	K

vișine	21.00	mg	Cl
vișine	19.00	mg	P
vișine	8.00	mg	Ca
vișine	8.00	mg	Mg
vișine	2.00	mg	Na
vișine	600.00	μg	Fe
vișine	B, Co, Cu, Fe, Mn, S, Zn		
bace			
afine	65.00	mg	K
afine	13.00	mg	P
afine	11.00	mg	S
afine	10.00	mg	Ca
afine	5.00	mg	Cl
afine	2.40	mg	Mg
afine	1.00	mg	Na
afine	840.00	μg	Mn
afine	740.00	μg	Fe
afine	108.00	μg	Zn
afine	97.20	μg	Cu
afine	50.00	μg	B
afine	10.00	μg	Ni
afine	5.00	μg	Si
afine	2.00	μg	F
afine	160.00	ng	V
afine	Al, As, Cd, Cr, Pb, Ru		
agrișe	203.00	mg	K
agrișe	30.00	mg	P
agrișe	29.00	mg	Ca
agrișe	15.00	mg	Mg
agrișe	1.60	mg	Na
agrișe	900.00	μg	Cl
agrișe	630.00	μg	Fe
agrișe	300.00	μg	Si
agrișe	163.00	μg	Cu
agrișe	150.00	μg	Zn
agrișe	140.00	μg	B
agrișe	97.14	μg	Mn
agrișe	11.00	μg	F
agrișe	3.00	μg	Ni
agrișe	1.30	μg	Se
agrișe	1.00	μg	Cr
agrișe	0.92	μg	I
agrișe	Cd, Hg, S		
căpșune	147.00	mg	K
căpșune	29.00	mg	P
căpșune	26.00	mg	Ca
căpșune	15.00	mg	Mg
căpșune	14.00	mg	Cl
căpșune	13.00	mg	S
căpșune	2.50	mg	Na
căpșune	2.00	mg	Si
căpșune	960.00	μg	Fe
căpșune	269.00	μg	Zn
căpșune	225.00	μg	Mn
căpșune	110.00	μg	Al
căpșune	88.00	μg	B
căpșune	46.36	μg	Cu

căpșune	24.00	μg	F
căpșune	9.00	μg	Mo
căpșune	5.01	μg	Ni
căpșune	2.00	μg	Sn
căpșune	1.34	μg	Se
căpșune	1.00	μg	Cr
căpșune	1.00	μg	I
căpșune	752.00	ng	Co
căpșune	Br, Cd, Hg, Ru, S		
coacăze aurii	268.00	mg	K
coacăze aurii	30.10	mg	Ca
coacăze aurii	23.10	mg	P
coacăze aurii	8.80	mg	Mg
coacăze aurii	8.00	mg	Cl
coacăze aurii	1.90	mg	Na
coacăze aurii	1.31	mg	B
coacăze aurii	970.00	μg	Fe
coacăze aurii	140.00	μg	Cu
coacăze aurii	2.20	μg	Se
coacăze negre	310.00	mg	K
coacăze negre	46.00	mg	Ca
coacăze negre	40.00	mg	P
coacăze negre	17.00	mg	Mg
coacăze negre	16.00	mg	S
coacăze negre	15.00	mg	Cl
coacăze negre	3.00	mg	Si
coacăze negre	1.50	mg	Na
coacăze negre	1.29	mg	Fe
coacăze negre	336.00	μg	Mn
coacăze negre	293.00	μg	Zn
coacăze negre	200.00	μg	B
coacăze negre	141.00	μg	Cu
coacăze negre	29.00	μg	F
coacăze negre	10.00	μg	Ni
coacăze negre	3.00	μg	Cr
coacăze negre	1.70	μg	Se
coacăze negre	1.00	μg	I
coacăze negre	250.00	ng	Co
coacăze negre	Al, As, Cd, Hg, Mo, Pb, Ru		
coacăze roșii	238.00	mg	K
coacăze roșii	29.00	mg	Ca
coacăze roșii	29.00	mg	S
coacăze roșii	27.00	mg	P
coacăze roșii	14.00	mg	Cl
coacăze roșii	13.00	mg	Mg
coacăze roșii	2.00	mg	Si
coacăze roșii	1.40	mg	Na
coacăze roșii	910.00	μg	Fe
coacăze roșii	240.00	μg	Mn
coacăze roșii	240.00	μg	Zn
coacăze roșii	180.00	μg	B
coacăze roșii	140.00	μg	Cu
coacăze roșii	23.00	μg	F
coacăze roșii	10.00	μg	Mo
coacăze roșii	5.00	μg	Ni
coacăze roșii	2.00	μg	Cr
coacăze roșii	1.30	μg	Se

coacăze roșii	1.00	μg	I
coacăze roșii	Al, As, Br, Cd, Hg, Pb, Ru		
dud alb (fructe)			Ca
merișor de munte	71.70	mg	K
merișor de munte	14.00	mg	Ca
merișor de munte	9.70	mg	P
merișor de munte	5.50	mg	Mg
merișor de munte	4.00	mg	Cl
merișor de munte	2.00	mg	Na
merișor de munte	500.00	μg	Fe
merișor de munte	260.00	μg	Mn
merișor de munte	190.00	μg	Zn
merișor de munte	170.00	μg	Cu
merișor de munte	100.00	μg	B
merișor de munte	10.00	μg	Mo
merișor de munte	5.00	μg	I
merișor de munte	5.00	μg	Ni
merișor de munte	1.00	μg	Cr
merișor de munte			Al
mur pitic (<i>Rubus chamaemorus</i>), fructe			Ru
mure	189.00	mg	K
mure	44.00	mg	Ca
mure	30.00	mg	Mg
mure	30.00	mg	P
mure	9.00	mg	S
mure	3.00	mg	Na
mure	900.00	μg	Fe
mure	894.00	μg	Mn
mure	190.00	μg	Zn
mure	108.00	μg	Cu
mure	87.00	μg	B
mure	400.00	ng	I
mure			Ag
răchitele (<i>Vaccinium oxycoccus</i>)	90.00	mg	K
răchitele (<i>Vaccinium oxycoccus</i>)	14.40	mg	Ca
răchitele (<i>Vaccinium oxycoccus</i>)	9.87	mg	P
răchitele (<i>Vaccinium oxycoccus</i>)	7.20	mg	Mg
răchitele (<i>Vaccinium oxycoccus</i>)	1.76	mg	Na
răchitele (<i>Vaccinium oxycoccus</i>)	1.26	mg	B
răchitele (<i>Vaccinium oxycoccus</i>)	860.00	μg	Fe
răchitele (<i>Vaccinium oxycoccus</i>)	700.00	μg	Cl
răchitele (<i>Vaccinium oxycoccus</i>)	140.00	μg	Cu
stafide	782.00	mg	K
stafide	110.00	mg	P
stafide	80.00	mg	Ca
stafide	41.00	mg	Mg
stafide	21.00	mg	Na
stafide	10.00	mg	Cl
stafide	2.27	mg	Fe
stafide	1.20	mg	B
stafide	464.00	μg	Mn
stafide	370.00	μg	Cu
stafide	250.00	μg	Zn

struguri	192.00	mg	K
struguri	20.00	mg	P
struguri	18.00	mg	Ca
struguri	9.30	mg	Mg
struguri	2.00	mg	Cl
struguri	1.90	mg	Na
struguri	510.00	μg	Fe
struguri	300.00	μg	Si
struguri	104.00	μg	Mn
struguri	82.78	μg	Cu
struguri	55.14	μg	Zn
struguri	14.00	μg	F
struguri	8.00	μg	Ni
struguri	2.00	μg	Cr
struguri	1.69	μg	Se
struguri	1.40	μg	Co
struguri	700.00	ng	I
struguri	Ag, Al, As, B, Ba, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Sn, Sr, Ti, Zr		
zmeură	170.00	mg	K
zmeură	44.00	mg	P
zmeură	40.00	mg	Ca
zmeură	30.00	mg	Mg
zmeură	1.30	mg	Na
zmeură	1.00	mg	Fe
zmeură	362.00	μg	Zn
zmeură	320.00	μg	Mn
zmeură	108.00	μg	Cu
zmeură	98.00	μg	B
zmeură	18.00	μg	Ni
zmeură	3.00	μg	Cr
zmeură	1.30	μg	Se
zmeură	600.00	ng	I
fructe sălbatice			
cătină	Ca, Cl, Fe, K, Mg, Na, P		
fragi	Br, Ca, Fe, I, K, Na, S, Si		
fructe de soc	305.00	mg	K
fructe de soc	57.00	mg	P
fructe de soc	35.00	mg	Ca
fructe de soc	500.00	μg	Na
fructe de soc	4.10	μg	Cr
măceșe	291.00	mg	K
măceșe	258.00	mg	P
măceșe	257.00	mg	Ca
măceșe	146.00	mg	Na
măceșe	104.00	mg	Mg
măceșe	15.60	mg	Cl
măceșe	6.00	mg	S
măceșe	1.80	mg	Cu
măceșe	1.20	mg	Mn
măceșe	1.00	mg	Si
măceșe	920.00	μg	Zn
măceșe	880.00	μg	B
măceșe	520.00	μg	Fe
măceșe	60.00	μg	F

măceșe	40.00	μg	Ni
măceșe	3.00	μg	Cr
măceșe	1.00	μg	Co
măceșe	1.00	μg	I
măceșe	200.00	ng	Se
măceșe	Al, Br, Cd, Pb, Ru, Sn		
scorușe	234.00	mg	K
scorușe	42.00	mg	Ca
scorușe	33.00	mg	P
scorușe	17.00	mg	Mg
scorușe	5.00	mg	Cl
scorușe	3.00	mg	Si
scorușe	1.60	mg	Mn
scorușe	1.50	mg	Fe
scorușe	530.00	μg	B
scorușe	260.00	μg	Zn
scorușe	90.00	μg	Cu
scorușe	30.00	μg	F
scorușe	10.00	μg	Ni
scorușe	3.00	μg	Cr
scorușe	1.00	μg	Co
scorușe	As, Br, Cd, Hg, Na, Pb, Ru		
fructe tip nucă			
alune	Al, As, Au, Ba, Br, Cd, Cr, Cs, Cu, Eu, F, Hf, Hg, I, La, Lu, Mo, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, Tl, U, V, W		
alune de Brazilia			Sc
alune de pădure	636.00	mg	K
alune de pădure	333.00	mg	P
alune de pădure	226.00	mg	Ca
alune de pădure	156.00	mg	Mg
alune de pădure	10.00	mg	Cl
alune de pădure	10.00	mg	Si
alune de pădure	5.70	mg	Mn
alune de pădure	3.80	mg	Fe
alune de pădure	2.15	mg	B
alune de pădure	2.00	mg	Na
alune de pădure	1.87	mg	Zn
alune de pădure	1.28	mg	Cu
alune de pădure	122.00	μg	Ni
alune de pădure	17.00	μg	F
alune de pădure	14.00	μg	Cr
alune de pădure	12.00	μg	Co
alune de pădure	4.48	μg	Se
alune de pădure	1.50	μg	I
arahide	661.00	mg	K
arahide	341.00	mg	P
arahide	160.00	mg	Mg
arahide	40.43	mg	Ca
arahide	10.96	mg	Na
arahide	7.00	mg	Cl
arahide	2.83	mg	Zn
arahide	1.82	mg	Fe
arahide	1.60	mg	Mn
arahide	1.20	mg	B

arahide	764.00	µg	Cu
arahide	200.00	µg	Ni
arahide	130.00	µg	F
arahide	42.94	µg	Mo
arahide	34.00	µg	Co
arahide	13.00	µg	I
arahide	8.00	µg	Cr
arahide	5.69	µg	Se
arahide	Al, Cd, Pb, Ru, S		
castane	707.00	mg	K
castane	87.00	mg	P
castane	45.00	mg	Mg
castane	33.00	mg	Ca
castane	13.00	mg	Cl
castane	1.50	mg	Na
castane	1.32	mg	Fe
castane	750.00	µg	Mn
castane	230.00	µg	Cu
castane	1.80	µg	Se
castane	100.00	ng	I
castane	Li, S, Zn		
fistic	1.02	g	K
fistic	500.00	mg	P
fistic	158.00	mg	Mg
fistic	136.00	mg	Ca
fistic	7.30	mg	Fe
fistic	280.00	µg	Zn
fistic	80.00	µg	Ni
fistic	6.40	µg	Se
fistic	Al, As, Au, B, Ba, Br, Cd, Cl, Cr, Cs, Cu, Eu, F, Hg, I, La, Lu, Pb, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Sm, Sr, Th, Ti, Tl, V, W		
migdale dulci	835.00	mg	K
migdale dulci	454.00	mg	P
migdale dulci	252.00	mg	Ca
migdale dulci	170.00	mg	Mg
migdale dulci	40.00	mg	Cl
migdale dulci	4.13	mg	Fe
migdale dulci	2.17	mg	Zn
migdale dulci	1.90	mg	Mn
migdale dulci	1.40	mg	B
migdale dulci	850.00	µg	Cu
migdale dulci	130.00	µg	Ni
migdale dulci	90.00	µg	F
migdale dulci	12.00	µg	Cr
migdale dulci	3.52	µg	Se
migdale dulci	2.00	µg	I
migdale dulci	Al, As, Au, Ba, Br, Cd, Cs, Eu, Hf, Hg, La, Lu, Mo, Pb, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Sm, Sr, Ta, Th, Ti, Tl, V, W		
nuci	544.00	mg	K
nuci	409.00	mg	P
nuci	200.00	mg	S
nuci	129.00	mg	Mg

nuci	87.00	mg	Ca
nuci	23.00	mg	Cl
nuci	2.70	mg	Zn
nuci	2.50	mg	Fe
nuci	2.40	mg	Na
nuci	1.97	mg	Mn
nuci	880.00	µg	Cu
nuci	760.00	µg	B
nuci	680.00	µg	F
nuci	132.00	µg	Ni
nuci	9.50	µg	Co
nuci	5.50	µg	Se
nuci	3.00	µg	I
nuci	Al, As, Au, Ba, Br, Cd, Ce, Cr, Eu, Hf, Hg, La, Lu, Mo, Pb, Ru, Sa, Sb, Sc, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, Tl, U, V, W		
nuci hîcîri albă (<i>Carya ovata</i>)	As, Au, B, Br, Ce, Cl, Cr, Cu, Eu, F, Fe, Hf, I, Lu, Sc, Sm, Sr, Ta, Th, Ti, V, W		
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	552.00	mg	K
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	373.00	mg	P
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	267.00	mg	Mg
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	31.00	mg	Ca
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	18.40	mg	Cl
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	14.00	mg	Na
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	3.70	mg	Cu
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	2.80	mg	Fe
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	2.09	mg	Zn
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	840.00	µg	Mn
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	500.00	µg	Ni
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	140.00	µg	F
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	10.00	µg	Co
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	10.00	µg	I
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	10.00	µg	Mo
nuci de caju (<i>Anacardium occidentale</i>)	Al, Au, B, Ba, Br, Cd, Cr, Cs, Eu, Hf, Hg, La, Lu, Pb, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Se, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, Tl, V, W		
nuci de cocos	379.00	mg	K
nuci de cocos	122.00	mg	Cl

nuci de cocos	94.00	mg	P
nuci de cocos	39.00	mg	Mg
nuci de cocos	35.00	mg	Na
nuci de cocos	20.00	mg	Ca
nuci de cocos	2.25	mg	Fe
nuci de cocos	1.31	mg	Mn
nuci de cocos	810.00	μg	Se
nuci de cocos	785.00	μg	Zn
nuci de cocos	25.00	μg	Mo
nuci de cocos	1.20	μg	I
nuci de cocos	Al, As, B, Ba, Br, Cd, Cr, Cs, Cu, Eu, F, Hg, La, Lu, Pb, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Sm, Sr, Ti, V, W		
nuci de cocos (lapte)	282.00	mg	K
nuci de cocos (lapte)	183.00	mg	Cl
nuci de cocos (lapte)	47.00	mg	Na
nuci de cocos (lapte)	33.00	mg	P
nuci de cocos (lapte)	30.00	mg	Mg
nuci de cocos (lapte)	27.00	mg	Ca
nuci de cocos (lapte)	400.00	μg	Cu
nuci de cocos (lapte)	100.00	μg	Fe
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	604.00	mg	K
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	290.00	mg	P
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	142.00	mg	Mg
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	73.00	mg	Ca
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	3.50	mg	Mn
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	3.00	mg	Na
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	2.40	mg	Fe
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	1.50	mg	Ni
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	760.00	μg	B
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	3.00	μg	Se
nuci de pecan (<i>Carya illinoensis</i>)	As, Au, Ba, Br, Cd, Cl, Cr, Cs, Cu, Eu, Hf, Hg, I, La, Lu, Pb, Ru, S, Sa, Sb, Sc, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, Tl, V, W, Zn		
nuc alb (<i>Juglans cinerea</i>), fructe	Ba, Ca, Cd, Cl, Co, Cr, Cs, Cu, Eu, F, Fe, Hg, I, La, Lu, Mg, Mo, Na, P, Pb, Ru, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, V, W, Zn		
nuc brazilian (<i>Bertholletia excelsa</i>), fructe	Ce, Cs, Eu, La, Lu, Sm, Ta, W		
fructe exotice și alte fructe			
ananas	173.00	mg	K
ananas	17.00	mg	Mg
ananas	16.00	mg	Ca
ananas	14.00	mg	F
ananas	9.00	mg	P
ananas	2.10	mg	Na
ananas	400.00	μg	Fe
ananas	320.00	μg	Mn
ananas	123.00	μg	Zn
ananas	61.40	μg	Cu
ananas	39.00	μg	Cl

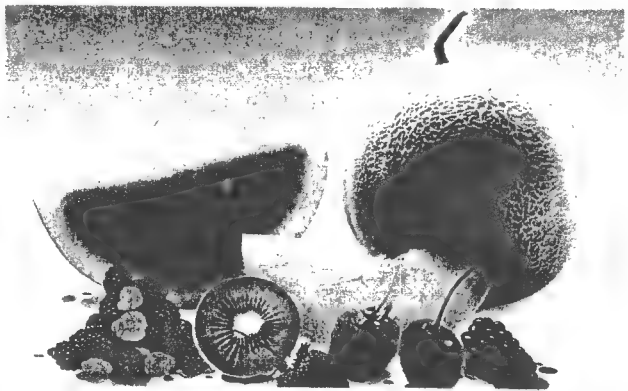
ananas	550.00	ng	Se
ananas	B, I, S		
arbore de pâine (<i>Artocarpus</i> spp.)	422.00	mg	K
arbore de pâine (<i>Artocarpus</i> spp.)	36.00	mg	P
arbore de pâine (<i>Artocarpus</i> spp.)	31.00	mg	Ca
arbore de pâine (<i>Artocarpus</i> spp.)	13.00	mg	Na
arbore de pâine (<i>Artocarpus</i> spp.)	1.00	mg	Fe
arbore de pâine (<i>Artocarpus</i> spp.)	220.00	μg	Zn
avocado	503.00	mg	K
avocado	38.00	mg	P
avocado	29.00	mg	Mg
avocado	10.00	mg	Ca
avocado	6.00	mg	Cl
avocado	3.00	mg	Na
avocado	955.00	μg	B
avocado	600.00	μg	Fe
avocado	410.00	μg	Zn
avocado	225.00	μg	Cu
avocado	180.00	μg	Mn
avocado	9.00	μg	V
banane	393.00	mg	K
banane	109.00	mg	Cl
banane	36.00	mg	Mg
banane	28.00	mg	P
banane	8.70	mg	Ca
banane	8.00	mg	Si
banane	1.00	mg	Na
banane	550.00	μg	Fe
banane	326.00	μg	Mn
banane	105.00	μg	Cu
banane	79.00	μg	B
banane	34.00	μg	Ni
banane	28.00	μg	Br
banane	20.00	μg	F
banane	7.50	μg	Cr
banane	6.00	μg	V
banane	3.00	μg	Mo
banane	2.80	μg	I
banane	1.43	μg	Se
banane	Al, As, Hg, Pb, Ru, S, Zn		
curmale (uscate)	650.00	mg	K
curmale (uscate)	117.00	mg	Cl
curmale (uscate)	63.00	mg	Ca
curmale (uscate)	57.00	mg	P
curmale (uscate)	50.00	mg	Mg
curmale (uscate)	35.00	mg	Na
curmale (uscate)	1.90	mg	Fe
curmale (uscate)	400.00	μg	Zn
curmale (uscate)	330.00	μg	Cu
curmale (uscate)	150.00	μg	Mn
curmale (uscate)	29.00	μg	Cr
curmale (uscate)	1.00	μg	I
curmale (uscate)	Al, B, Cd, Pb, S		
finap, sin. zizif (<i>Ziziphus jujuba</i>)	278.00	mg	K
finap, sin. zizif (<i>Ziziphus jujuba</i>)	33.00	mg	Ca
finap, sin. zizif (<i>Ziziphus jujuba</i>)	3.00	mg	Na
finap, sin. zizif (<i>Ziziphus jujuba</i>)	800.00	μg	Fe

finap, sin. zizif (<i>Ziziphus jujuba</i>)	490.00	µg	Zn
finap, sin. zizif (<i>Ziziphus jujuba</i>)	Cu, Mg, Mn		
fructe de sapotier (<i>Achras Zapota</i>)	187.00	mg	K
fructe de sapotier (<i>Achras Zapota</i>)	24.00	mg	Ca
fructe de sapotier (<i>Achras Zapota</i>)	12.00	mg	P
fructe de sapotier (<i>Achras Zapota</i>)	700.00	µg	Fe
grepfrut	180.00	mg	K
grepfrut	18.00	mg	Ca
grepfrut	17.00	mg	P
grepfrut	10.00	mg	Mg
grepfrut	2.30	mg	Cl
grepfrut	1.60	mg	Na
grepfrut	340.00	µg	Fe
grepfrut	150.00	µg	B
grepfrut	129.00	µg	Zn
grepfrut	46.15	µg	Cu
grepfrut	44.43	µg	Mn
grepfrut	24.00	µg	F
grepfrut	7.50	µg	Ni
grepfrut	1.30	µg	I
grepfrut	1.00	µg	Cr
grepfrut	1.00	µg	Se
grepfrut	Ag, Al, As, Ba, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Sn, Sr, Ti, Zr		
kaki (<i>Diospyros kaki</i>)	170.00	mg	K
kaki (<i>Diospyros kaki</i>)	25.00	mg	P
kaki (<i>Diospyros kaki</i>)	8.00	mg	Ca
kaki (<i>Diospyros kaki</i>)	8.00	mg	Mg
kaki (<i>Diospyros kaki</i>)	4.00	mg	Na
kaki (<i>Diospyros kaki</i>)	370.00	µg	Fe
kaki (<i>Diospyros kaki</i>)	47.00	µg	Mn
kaki (<i>Diospyros kaki</i>)	38.00	µg	Zn
kaki (<i>Diospyros kaki</i>)	20.00	µg	Cu
kiwi	295.00	mg	K
kiwi	65.50	mg	Cl
kiwi	38.00	mg	Ca
kiwi	31.00	mg	P
kiwi	23.80	mg	Mg
kiwi	4.10	mg	Na
kiwi	800.00	µg	Fe
kiwi	110.00	µg	Zn
kiwi	95.00	µg	Cu
kiwi	94.00	µg	Mn
lămâi	149.00	mg	K
lămâi	28.00	mg	Mg
lămâi	16.00	mg	P
lămâi	11.00	mg	Ca
lămâi	4.50	mg	Cl
lămâi	2.70	mg	Na
lămâi	450.00	µg	Fe
lămâi	175.00	µg	B
lămâi	129.00	µg	Cu
lămâi	106.00	µg	Zn
lămâi	42.00	µg	Mn
lămâi	38.00	µg	Br
lămâi	20.00	µg	Ni
lămâi	10.00	µg	F

lămâi	1.49	µg	I
lămâi	1.02	µg	Se
lămâi	As, S, Si		
lămâie-limă	Ca, Cu, Fe, Na, Zn		
mandarine	210.00	mg	K
mandarine	33.00	mg	Ca
mandarine	20.00	mg	P
mandarine	11.00	mg	Mg
mandarine	4.00	mg	Cl
mandarine	3.00	mg	Si
mandarine	1.20	mg	Na
mandarine	300.00	µg	Fe
mandarine	90.00	µg	B
mandarine	62.86	µg	Zn
mandarine	55.71	µg	Cu
mandarine	37.43	µg	Mn
mandarine	10.00	µg	F
mandarine	3.00	µg	Ni
mandarine	2.42	µg	Se
mandarine	1.00	µg	Cr
mandarine	800.00	ng	I
mandarine	Al, As, Br, Ru, S		
mango	190.00	mg	K
mango	18.00	mg	Mg
mango	13.00	mg	P
mango	12.00	mg	Ca
mango	5.00	mg	Na
mango	400.00	µg	Fe
mango	170.00	µg	Mn
mango	118.00	µg	Zn
mango	64.00	µg	Cu
mango	48.00	µg	B
mango	1.60	µg	I
mango	600.00	ng	Se
mango	Cl, S, Si		
maracuya	Ca, Fe, Na, P		
măslina verzi	2.10	g	Na
măslina verzi	96.00	mg	Ca
măslina verzi	43.00	mg	K
măslina verzi	19.00	mg	Mg
măslina verzi	17.00	mg	P
măslina verzi	1.80	mg	Fe
măslina verzi	270.00	µg	Cu
măslina verzi	190.00	µg	B
măslina verzi	58.00	µg	Mn
măslina	Cl, Si		
papaia	211.00	mg	K
papaia	40.50	mg	Mg
papaia	20.70	mg	Ca
papaia	16.40	mg	P
papaia	3.40	mg	Na
papaia	420.00	µg	Fe
papaia	160.00	µg	B
papaia	155.00	µg	Zn
papaia	32.20	µg	Cu
papaia	25.00	µg	Mo
papaia	22.50	µg	Mn
papaia			S

pepene galben (cantalup)	330.00	mg	K
pepene galben (cantalup)	21.00	mg	P
pepene galben (cantalup)	20.00	mg	Na
pepene galben (cantalup)	10.00	mg	Mg
pepene galben (cantalup)	6.00	mg	Ca
pepene galben (cantalup)	325.00	µg	Zn
pepene galben (cantalup)	200.00	µg	Fe
pepene galben (cantalup)	111.00	µg	B
pepene galben (cantalup)	68.50	µg	Cu
pepene galben (cantalup)	34.00	µg	Mo
pepene galben (cantalup)	700.00	ng	I
pepene galben (cantalup)	500.00	ng	Se
pepene galben (cantalup)	Ag, Al, As, Ba, Cd, Cr, Hg, Li, Mo, Pb, S, Sr, Ti, Zr		
pepene verde	158.00	mg	K
pepene verde	11.00	mg	P
pepene verde	10.50	mg	Ca
pepene verde	8.30	mg	Cl
pepene verde	2.90	mg	Mg
pepene verde	500.00	µg	Na
pepene verde	400.00	µg	Fe
pepene verde	275.00	µg	Zn
pepene verde	61.00	µg	Cu
pepene verde	14.00	µg	Ni
pepene verde	11.00	µg	F
pepene verde	1.00	µg	I
pepene verde	400.00	ng	Se
pepene verde			B
portocale	177.00	mg	K
portocale	42.00	mg	Ca
portocale	23.00	mg	P
portocale	14.00	mg	Mg
portocale	4.00	mg	Cl
portocale	1.40	mg	Na
portocale	400.00	µg	Fe
portocale	180.00	µg	B
portocale	106.00	µg	Zn
portocale	59.32	µg	Cu
portocale	54.00	µg	Br
portocale	37.97	µg	Mn
portocale	5.00	µg	F
portocale	3.63	µg	Ni
portocale	1.20	µg	I
portocale	1.19	µg	Se
portocale	1.00	µg	Cr
portocale	500.00	ng	Co
portocale	Ag, Al, As, Ba, Cd, Hg, Li, Mo, Pb, Ru, S, Si, Sr, Ti, Zr		
portocale amare	Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn		
rodii	290.00	mg	K
rodii	17.00	mg	P
rodii	8.00	mg	Ca
rodii	7.00	mg	Na
rodii	3.00	mg	Mg
rodii	500.00	µg	Fe

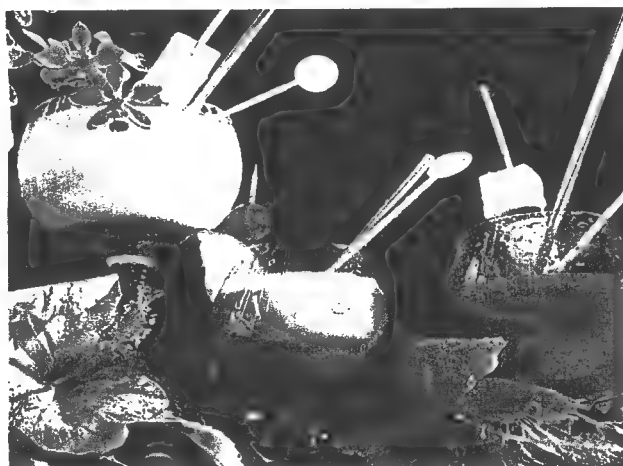
rodii	230.00	µg	Zn
rodii	130.00	µg	Mn
rodii	120.00	µg	Cu
rodii	Cl, S		
smochine (uscate)	850.00	mg	K
smochine (uscate)	193.00	mg	Ca
smochine (uscate)	108.00	mg	P
smochine (uscate)	70.00	mg	Mg
smochine (uscate)	43.00	mg	Cl
smochine (uscate)	40.00	mg	Na
smochine (uscate)	3.30	mg	Fe
smochine (uscate)	710.00	µg	B
smochine (uscate)	380.00	µg	Cu
smochine (uscate)	350.00	µg	Mn
smochine (uscate)	5.60	µg	Se
smochine (uscate)	4.00	µg	I
smochine (uscate)	Br, F, S, Zn		
tamarind (<i>Tamarindus Indica</i>)	570.00	mg	K
tamarind (<i>Tamarindus Indica</i>)	86.00	mg	P
tamarind (<i>Tamarindus Indica</i>)	81.00	mg	Ca
tamarind (<i>Tamarindus Indica</i>)	3.00	mg	Na
tamarind (<i>Tamarindus Indica</i>)	1.30	mg	Fe
tamarind (<i>Tamarindus Indica</i>)	Cl, Cu, Mg, S		



SUCURI DE FRUCTE ȘI DE LEGUME			
nectar de coacăze negre	98.00	mg	K
nectar de coacăze negre	15.00	mg	Ca
nectar de coacăze negre	10.00	mg	P
nectar de coacăze negre	5.00	mg	Na
nectar de coacăze negre	300.00	µg	Fe
nectar de coacăze negre	20.00	µg	Cu
nectar de coacăze roșii	110.00	mg	K
nectar de coacăze roșii	7.10	mg	P
nectar de coacăze roșii	7.00	mg	Ca
nectar de coacăze roșii	340.00	µg	Fe
nectar de coacăze roșii	20.00	µg	Cu
nectar de coacăze roșii	urme		Na
suc de ananas	140.00	mg	K
suc de ananas	38.00	mg	Cl
suc de ananas	12.00	mg	Ca
suc de ananas	12.00	mg	Mg
suc de ananas	10.00	mg	P
suc de ananas	1.00	mg	Na

suc de ananas	700.00	µg	Fe
suc de ananas	90.00	µg	Cu
suc de ananas	85.00	µg	B
suc de grepfrut	142.00	mg	K
suc de grepfrut	14.00	mg	P
suc de grepfrut	9.60	mg	Ca
suc de grepfrut	9.00	mg	Mg
suc de grepfrut	3.60	mg	Cl
suc de grepfrut	1.20	mg	Na
suc de grepfrut	220.00	µg	Fe
suc de grepfrut	30.00	µg	Cu
suc de grepfrut	15.00	µg	F
suc de grepfrut	8.00	µg	Mn
suc de grepfrut	1.00	µg	I
suc de lămâi	138.00	mg	K
suc de lămâi	11.00	mg	Ca
suc de lămâi	11.00	mg	P
suc de lămâi	10.00	mg	Mg
suc de lămâi	5.40	mg	Cl
suc de lămâi	1.00	mg	Na
suc de lămâi	200.00	µg	Cu
suc de lămâi	140.00	µg	Fe
suc de lămâi	24.00	µg	B
suc de lămâi	5.20	µg	I
suc de mandarine	19.00	mg	Ca
suc de mandarine	16.00	mg	P
suc de mandarine	200.00	µg	Fe
suc de mere	116.00	mg	K
suc de mere	7.00	mg	P
suc de mere	6.90	mg	Ca
suc de mere	4.20	mg	Mg
suc de mere	2.20	mg	Na
suc de mere	1.00	mg	Si
suc de mere	300.00	µg	Cl
suc de mere	260.00	µg	Fe
suc de mere	120.00	µg	B
suc de mere	120.00	µg	Mn
suc de mere	120.00	µg	Zn
suc de mere	59.00	µg	Cu
suc de mere	10.00	µg	F
suc de mere	9.51	µg	Ni
suc de mere	3.00	µg	Cr
suc de mere	1.00	µg	Co
suc de mere	1.00	µg	I
suc de morcovi	219.00	mg	K
suc de morcovi	52.00	mg	Na
suc de morcovi	41.00	mg	Cl
suc de morcovi	31.00	mg	P
suc de morcovi	27.00	mg	Ca
suc de portocale	674.00	mg	K
suc de portocale	68.00	mg	Cl
suc de portocale	43.00	mg	Na
suc de portocale	34.00	mg	Ca
suc de portocale	15.00	mg	P
suc de portocale	12.00	mg	Mg
suc de portocale	1.00	mg	Si
suc de portocale	200.00	µg	Fe
suc de portocale	100.00	µg	B

suc de portocale	80.00	µg	Cu
suc de portocale	79.00	µg	Mo
suc de portocale	42.00	µg	Zn
suc de portocale	30.00	µg	Mn
suc de portocale	6.00	µg	Se
suc de portocale	1.00	µg	Cr
suc de portocale	1.00	µg	I
suc de portocale	1.00	µg	Ni
suc de portocale	900.00	ng	F
suc de roşii	236.00	mg	K
suc de roşii	16.00	mg	P
suc de roşii	15.00	mg	Ca
suc de roşii	9.50	mg	Mg
suc de roşii	5.10	mg	Na
suc de roşii	560.00	µg	Fe
suc de roşii	120.00	µg	Cu
suc de roşii	86.00	µg	Zn
suc de roşii	7.70	µg	Mn
suc de roşii	5.00	µg	Ni
suc de roşii	600.00	ng	Se
suc de sfeclă roşie	242.00	mg	K
suc de sfeclă roşie	200.00	mg	Na
suc de sfeclă roşie	28.80	mg	P
suc de spanac	412.00	mg	K
suc de spanac	73.00	mg	Na
suc de spanac	43.90	mg	P
suc de spanac	1.00	mg	Ca
suc de vişine	201.00	mg	K
suc de vişine	17.00	mg	P
suc de vişine	15.00	mg	Ca
suc de vişine	13.00	mg	Mg
suc de vişine	1.00	mg	Na
suc de zmeură	153.00	mg	K
suc de zmeură	18.00	mg	Ca
suc de zmeură	16.00	mg	Mg
suc de zmeură	13.00	mg	P
suc de zmeură	5.00	mg	Cl
suc de zmeură	3.00	mg	Na
suc de zmeură	2.60	mg	Fe
suc de zmeură	1.70	mg	Mn
suc din fructe de soc	288.00	mg	K
suc din fructe de soc	49.00	mg	P
suc din fructe de soc	5.00	mg	Ca
suc din fructe de soc	500.00	µg	Na



DROJDII			
drojdie alimentară (presată)	649.00	mg	K
drojdie alimentară (presată)	605.00	mg	P
drojdie alimentară (presată)	34.00	mg	Na
drojdie alimentară (presată)	28.00	mg	Ca
drojdie alimentară (presată)	28.00	mg	Mg
drojdie alimentară (presată)	4.90	mg	Fe
drojdie alimentară (presată)	4.60	mg	B
drojdie alimentară (presată)	4.05	mg	Zn
drojdie alimentară (presată)	280.00	µg	Mn
drojdie alimentară (presată)	140.00	µg	Cu
drojdie alimentară (presată)	7.00	µg	Mo
drojdie alimentară (presată)	900.00	ng	Se
drojdie alimentară (presată)	500.00	ng	I
drojdie alimentară (presată)			Co
drojdie de bere (uscată)	1,41	g	K
drojdie de bere (uscată)	77,00	mg	Na
drojdie de bere (uscată)	50,00	mg	Ca
drojdie de bere (uscată)	17,60	mg	Fe
drojdie de bere (uscată)	8,00	mg	Zn
drojdie de bere (uscată)	3,32	mg	Cu
drojdie de bere (uscată)	1,90	mg	P
drojdie de bere (uscată)	530,00	µg	Mn
drojdie de bere (uscată)	4,00	µg	I
drojdie de bere (uscată)	Ag, Al, Au, Co, Cr, Mg, Sn		



PRODUSE APICOLE	
apilarnil	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Zn
miere	Ag, Al, As, B, Ba, Ca, Cd, Cl, Cr, Cu, Fe, Ge, Hg, K, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Pb, S, Sb, Si, Sn, Ti, V, Zn
polen	Al, B, Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, Pb, Pt, S, Si, Sr, Te, Tm, Yb, Zn
propolis	Ag, Al, Ba, Co, Cr, Cu, Fe, Mg, Mn, Ni, Si, Sn, Sr, Ti, Zn

ALTE SURSE	
apă de mare	Ag, Al, As, Au, Ba, Bi, Br, Cl, Cs, Cu, Fe, Ga, Hg, K, Li, Mg, Mo, Na, Os, P, Pb, Pr, Ra, Ru, Sc, Si, Sn, Sr, Te, Ti, Tm, V, Yb, Zn
ape minerale	As, B, Bi, Ca, Cl, Cu, Fe, I, K, Li, Mg, Mn, Na, S, Si, Sr
apă proaspătă de izvor	Ru
argilă	Al, Ca, Cu, Fe, I, K, Li, Mg, Mn, Na, Os, P, Pb, Pr, Ra, S, Se, Si, Te, Ti, Tm, U, Yb, Zn
sare de bucătărie	Cl
sare marină	I
șisturi argiloase	Ga, In, Ru, Sc

PLANTE MEDICINALE CARE CONȚIN ELEMENTE MINERALE

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Albăstrele (flori)	<i>Centaurea cyanus</i>	K, Mn
Alge Laminaria	<i>Laminaria cloustoni</i>	As, Br, Ca, Co, F, Fe, Hg, I, K, Mg, Mn, Na, P, Pb, S, Si, Sn
Alge marine		Ag, Al, Au, Ba, Br, Ca, Cl, Co, Cu, F, Fe, Ga, I, K, Li, Mg, Mn, Mo, Ni, P, Ru, S, Si, Sn, Sr, Ti, V, Zn
Alge roșii	<i>Acrosorium uncinatum</i> , <i>Abnfeltia gigartinoides</i> <i>Botryocladia pseudodichotoma</i> <i>Botryoglossum farlowianum</i> <i>Callophyllis flabellulata</i> , <i>Constantinea simplex</i> <i>Cryptonemia</i> spp. <i>Cryptopleura lobulifera</i> <i>Cryptopleura violacea</i> <i>Cryptosiphonia woodii</i> <i>Cumagloia andersonii</i> <i>Endocladia muricata</i> <i>Erythrophyllum delesserioides</i> <i>Farlowia compressa</i> <i>Farlowia mollis</i> <i>Gastroclonium coulteri</i> <i>Graciliaria</i> spp. <i>Graciliaria andersonii</i> <i>Grateloupia doryphora</i> <i>Gymnogongrus platyphyllus</i> <i>Halymenia californica</i> <i>Halymenia gardneri</i> <i>Halymenia schizymenioides</i> <i>Hymenena flabelligera</i> <i>Laurencia pacifica</i> <i>Laurencia</i> spp. <i>Leptocladia binghamiae</i> <i>Microcladia coulteri</i> <i>Neodilsea americana</i> <i>Neodilsea integra</i> <i>Neoptilota californica</i> <i>Neoptilota densa</i> <i>Nienburgia andersoniana</i> <i>Opuntielia californica</i> <i>Phycodrys setchellii</i> <i>Pikea californica</i> <i>Pikea robusta</i> <i>Plocamium cartilagineum</i> <i>Plocamium violaceum</i> <i>Polyneura latissima</i> <i>Pterocladia capillacea</i> <i>Rhodophyta</i> spp. <i>Schimmelmannia plumosa</i> <i>Schizymenia pacifica</i> <i>Scinaia articulata</i> <i>Scinaia confusa</i>	Al, Au, Ca, Co, Hg, I, Mg, Na, P, Sr
Aloe (frunze)	<i>Aloe vera</i>	Al, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
+ Alungătoare americană (partea aeriană)	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Al, K, Mg, P, Se
+ Alungătoare americană (rizomi)	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Al, Ca, Co, Fe, K, Mg, P, Se
Alunul-vrăjitorilor (scoarță)	<i>Hamamelis virginiana</i>	Cu, I, K, Mn, P, Se

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Anason (fructe)	<i>Pimpinella anisum</i>	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, S, Zn
+ Anemarena (rizomi)	<i>Anemarrhena asphodeloides</i>	Cu, Fe
+ Angelică (rădăcină)	<i>Angelica archangelica</i>	Ca
Anghinare (frunze)	<i>Cynara scolymus</i>	B, Ca, Cl, Cu, F, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se
Anin negru (scoartă)	<i>Alnus glutinosa</i>	Ca
Arbore argintiu (scoartă)	<i>Albizia julibrissin</i>	Ca
+ Arbore de Betel (frunze)	<i>Areca catechu</i>	Mg, P
+ Arbore de Betel (semințe)	<i>Areca catechu</i>	Ca, Mg, P, Zn
Arbore de cacao (semințe)	<i>Theobroma cacao</i>	Al, B, Br, Ca, Cd, Co, Cu, K, Mg, Mn, Na, P, Si, Zn
Arbore de ceai verde, sin. Ceai chinezesc (frunze)	<i>Thea sinensis</i>	Al, Ba, Ca, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Pb, S, Si, Sn, Sr, Ti, Zn
* Arbore de ceară american (rădăcină)	<i>Myrica cerifera</i>	Ca, Cr
* Arbore de ceară american (scoartă)	<i>Myrica cerifera</i>	Al, Ca, Cr, Fe, Na, Se, Sn
* Arbore de ceară american (scoarta rădăcinii)	<i>Myrica cerifera</i>	K, Mg, Na
* Arbore de gumă neagră (ramuri tinere**)	<i>Nyssa sylvatica</i>	Ga, Y
* Arbore de gumă neagră (frunze)	<i>Nyssa sylvatica</i>	Y, Zr
* Arbore de plută (scoartă)	<i>Phellodendron amurense</i>	Cu
Arbore Jaca, sin. Arbore de pâine (fructe)	<i>Artocarpus heterophyllus</i>	Ca, Fe, K, Na, P, Zn
+ Armala (partea aeriană)	<i>Peganum harmala</i>	Cu
Armurariu (fructe)	<i>Silybum marianum</i>	Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, P, Se, Sn, Zn
Armurariu (frunze)	<i>Silybum marianum</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, Mg, Mn, P, Se, Sn, Zn
Brad (muguri)	<i>Abies alba</i>	Ca, Fe, K, Mn, Na, P
Brusture (frunze)	<i>Arctium lappa</i>	Al, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Brusture (rădăcină)	<i>Arctium lappa</i>	Al, Ca, Cr, Cu, Fe, Hg, I, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Bujor chinezesc (rădăcină)	<i>Paeonia lactiflora</i>	Cu
+ Bumbac (semințe)	<i>Gossypium herbaceum</i>	Cl
Buricul-Venerei (planta întreagă)	<i>Umbilicus rupestris</i>	Fe, K
Busuioc (flori)	<i>Ocimum basilicum</i>	Fe, Mn, Na, P
Busuioc (frunze)	<i>Ocimum basilicum</i>	Ca, Cu, Fe, Mn, Na, P, Zn
Busuioc (semințe)	<i>Ocimum basilicum</i>	Ca, K, Mg
Busuiocul-cerbilor (partea aeriană)	<i>Mentha pulegium</i>	Al, Ca, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Sn, Zn
Captalan (rădăcină, rizomi)	<i>Petasites hybridus</i>	K, Mg
Cardamom (semințe)	<i>Elettaria cardamomum</i>	Ca, Cr, Cu, Fe, K, Mn, Na, P, Zn
* Cardon (flori)	<i>Cynara cardunculus</i>	B, Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Cașul-popii (partea aeriană)	<i>Malva neglecta</i>	K, Na
Călin (scoartă)	<i>Viburnum opulus</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Sn, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Călbunași (partea aeriană tânără)	<i>Tropaeolum majus</i>	Ca, Fe, S
Cătușnică (partea aeriană)	<i>Nepeta cataria</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, P, Se, Sn
+ Cârcel chinezesc (partea aeriană)	<i>Ephedra sinica</i>	Ca, Fe, Mg, Na, Sn
Chimen (semințe)	<i>Carum carvi</i>	Ca, Co, Cr, Cs, Cu, Fe, K, Mg, Mo, Na, Ni, P, Pb, Ti, V, Zn
Chimen roman (semințe)	<i>Cuminum cyminum</i>	Ca, Co, Cr, Cs, Cu, Fe, K, Mg, Mo, Na, Ni, Pb, Ti, Zr
Cicoare (partea aeriană)	<i>Cichorium intybus</i>	B, Ca, Cl, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, S, Si, Zn
Cicoare (rădăcină)	<i>Cichorium intybus</i>	Ca, K, Na, Ni, P, S, Si, Zn
Cicoare (semințe)	<i>Cichorium intybus</i>	Fe, K, Na, Ni, P, S, Si, Zn
Cimbru de cultură (partea aeriană)	<i>Thymus vulgaris</i>	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Li, Mg, Mn, Na, Ni, P, Se, Sn, Zn
Cimbru de grădină (partea aeriană)	<i>Satureja hortensis</i>	Ca, Cu, Li, Mg, Mn, Na, P, Se
Coadă-calului (partea aeriană)	<i>Equisetum arvense</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Si, Sn
Coadă-calului mare (partea aeriană)	<i>Equisetum maximum</i>	Si
Coadă-șoricelului (flori)	<i>Achillea millefolium</i>	Al, Ca, Cd, Co, Cr, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Coriandru (frunze**)	<i>Coriandrum sativum</i>	Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P
Coriandru (semințe)	<i>Coriandrum sativum</i>	Ca, Cr, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Creson (frunze)	<i>Lepidium sativum</i>	Ca, F, Fe, Ge, I, K, Mo, Na, Ni, P
Creson (semințe)	<i>Lepidium sativum</i>	Ca, Mo, P, S
Crestătea (partea aeriană)	<i>Lactuca virosa</i>	Cd, Cl, Cu, Fe, I, Li, Mg, Na, P, S, Se, Sr, Ti, V, Zn
* Crin alb (bulb)	<i>Lilium candidum</i>	II
Cruciuliță (partea aeriană)	<i>Senecio vulgaris</i>	K, Mg, Na, P, Si
Dafin (frunze)	<i>Laurus nobilis</i>	Cu
+ Damiana (frunze)	<i>Turnera diffusa</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
+ Dediței chinezești (rădăcină)	<i>Pulsatilla chinensis</i>	As
+ Degețel de câmp (frunze)	<i>Digitalis lanata</i>	Ba, Co, Cr, Cu, Mn, Sr, V
+ Degețel de câmp (partea aeriană)	<i>Digitalis lanata</i>	Mo, Ni
+ Degețel roșu (frunze)	<i>Digitalis purpurea</i>	Al, B, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Na, P, S, Sr, V, Zn
+ Degețel roșu (partea aeriană)	<i>Digitalis purpurea</i>	Mg, Mn, Mo, Ni
+ Dracilă (rădăcină)	<i>Berberis vulgaris</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Sn
Drețe (partea aeriană)	<i>Lysimachia nummularia</i>	Ca, Si
* Drobușor (rădăcină)	<i>Isatis tinctoria</i>	As, Cu
Echinacea (rădăcină)	<i>Echinacea angustifolia</i>	Al, Ca, Co, Cr, Cu, F, Fe, I, Mg, Mn, Na, P, S, Sn, Zn
Enibahar (fructe)	<i>Pimenta dioica</i>	Ca, K, Na, Pb, Sr, V, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Enibahar (frunze**)	<i>Pimenta dioica</i>	Cd, Cr, Hg, Pb
Fenicul (frunze)	<i>Foeniculum vulgare</i>	B, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Na, P, Sn
Fenicul (semințe)	<i>Foeniculum vulgare</i>	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, I, K, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Sn, Ti, V, Zn
Ferigă de câmp	<i>Pteridium aquilinum</i>	I
Ferigă sacră , sin. Feriguță chinezească (frunze)	<i>Polystichum polyblepharum</i>	Fe, Ru, Ti
Fetică (frunze)	<i>Valerianella locusta</i>	Ca, Cl, Cu, Fe, K, Mg, Na, P, Zn
Frăguliță (fructe)	<i>Adoxa moschatellina</i>	Cu, Fe
Fructul-divin , sin. Abanos virginian (fructe)	<i>Diospyros virginiana</i>	Ca, Cr, Fe, Mg, Mo, Na, P, Pb, Sr
Fructul-divin , sin. Abanos virginian (frunze)	<i>Diospyros virginiana</i>	Ca, Co, Cu, Fe, Ga, La, Mg, Mo, Mn, Nd, Ni, P, Pb, Sr, Ti, V, Y, Zn, Zr
Fructul-divin , sin. Abanos virginian (ramuri tinere**)	<i>Diospyros virginiana</i>	Ca, Cr, Cu, Fe, La, Mg, Mo, Mn, Nd, Ni, P, Pb, Sr, Ti, V, Y, Zn, Zr
Ghimbir (rizomi)	<i>Zingiber officinalis</i>	Al, Ca, Co, Cr, Cu, F, Fe, Ge, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, Sn, Zn
Ghimbir sălbatic asian (rizomi)	<i>Asiasarum heterotropoides</i>	Fe, Hg
Ghimbir sălbatic sieboldian (rizomi)	<i>Asiasarum sieboldii</i>	Fe, Hg
+ Ghimpe pădureț (rădăcină, rizomi)	<i>Ruscus aculeatus</i>	Ca, Fe, Na, P, Sn
Ghințură (rădăcină, rizomi)	<i>Gentiana lutea</i>	Ca, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Ghizdei (partea aeriană)	<i>Lotus corniculatus</i>	Ca, K, Mg, P
Ginkgo biloba (fructe)	<i>Ginkgo biloba</i>	Ca, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Ginkgo biloba (frunze)	<i>Ginkgo biloba</i>	Ca, Cu, Fe
Ginseng (rădăcină)	<i>Panax ginseng</i>	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Ginseng american (rădăcină)	<i>Panax quinquefolium</i>	Al, As, B, Ca, Fe, Ge, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, S, V, Zn
Ginseng japonez (rădăcină)	<i>Panax japonicus</i>	Cu
Gotu Kola , sin. Mandukaparni (frunze)	<i>Hydrocotyle asiatica</i>	Al, Fe
Gotu Kola , sin. Mandukaparni (partea aeriană)	<i>Hydrocotyle asiatica</i>	Ca, Cr, K, Mg, Mn, Na, P, Si, Sn, Zn
Grindelia (partea aeriană)	<i>Grindelia robusta</i>	Se, Zn
Guarana (partea aeriană)	<i>Paullinia cupana</i>	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Zn
Gura-lupului (partea aeriană)	<i>Scutellaria altissima</i>	Mg
Gura-lupului virginiană (partea aeriană, când este înflorită)	<i>Scutellaria laterifolia</i>	Ca, Cr, Cu, K, Mg, Na, P, Se, Sn, Zn
Hamei (conuri)	<i>Humulus lupulus</i>	Al, Ca, Co, Cr, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
+ Harpagophytum (rădăcină)	<i>Harpagophytum procumbens</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Hortensie (flori, rădăcină)	<i>Hydrangea arborescens</i>	Al, Ca, Cr, Fe, K, Mg, Mn, P, Sn
Hurmuz roșu (tulpină tânără)	<i>Symphoricarpos orbiculatus</i>	Al, Ca, Cd, Cr, Cu, F, Fe, Hg, I, Li, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Pb, Se, Sn, Sr, Ti, V, Y, Zn, Zr

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
+ Hydrastis, sin. Rădăcină-aurie (rădăcină, rizomi)	<i>Hydrastis canadensis</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, P, Sn, Zn
Iarba Rami (planta tânără)	<i>Boehmeria nivea</i>	Br, Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, Mn, P, Ru, S, Sr, Ti, Zn
Iarba-șarpelui (rădăcină)	<i>Echium vulgare</i>	Ca, K
Iarbă-acră (partea aeriană)	<i>Cymbopogon citratus</i>	Al, Co, Sn
Iarbă-grasă (partea aeriană)	<i>Portulaca oleracea</i>	Ca, Cl, Cu, Fe, Li, Mg, Na, P, Zn
Iarbă-mare (rădăcină, rizomi)	<i>Inula belenium</i>	Ca, K, Na
Ienupăr (fructe)	<i>Juniperus communis</i>	Al, Ca, Cl, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, P, Sn
Ienupăr virginian (ramuri tinere**)	<i>Juniperus virginiana</i>	Al, Ca, Cd, Cr, Cu, F, Fe, Hg, I, Li, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Pb, Se, Sr, Ti, V, Zn, Zr
In (semințe)	<i>Linum usitatissimum</i>	Ca, Fe, P
Isop (flori)	<i>Hyssopus officinalis</i>	Al, Cu, Fe, I, K, Mn, Mo, Na, P, S, Zn
Jing Je (partea aeriană)	<i>Schizonepeta tenuifolia</i>	Cu, Fe, Mg, Na, Zn
Khadira, sin. Arbore tăios negru (frunze**)	<i>Acacia catechu</i>	Ca, P
Lacrimile-Maicii-Domnului (semințe)	<i>Coix lacryma-jovi</i>	Cu, Fe, Mg, Mn, Na, Zn
Lemn-dulce (rădăcină)	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Al, Ca, Co, Cr, F, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Levăntică (flori)	<i>Lavandula angustifolia</i>	B, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, P
Lichen de piatră (tal)	<i>Cetraria islandica</i>	Br, Ca, I, K, Mg, Mn, Na, P
Limba-mielului (flori)	<i>Borago officinalis</i>	Mn
Limba-mielului (frunze)	<i>Borago officinalis</i>	Ca, Fe, K, Mg, Mn, Na, P
Lingurea (partea aeriană)	<i>Cochlearia officinalis</i>	I
+ Liquidambar american (frunze)	<i>Liquidambar styraciflua</i>	Al, Ca, Cr, Cu, La, Mg, Mn, Na, Nd, Ni, P, Pb, Se, Sr, Ti, V, W, Y, Zn, Zr
+ Liquidambar american (ramuri tinere**)	<i>Liquidambar styraciflua</i>	Al, Ca, Cr, Cu, F, I, La, Mg, Mn, Na, Nd, Ni, Pb, Se, Sr, Ti, Y, Zn
+ Lițion chinezesc (fructe)	<i>Lycium chinense</i>	As, Ca, Fe, Hg, Mg, Mn, Na, P, Zn
+ Lițion chinezesc (frunze**)	<i>Lycium chinense</i>	Ca, Fe, Na, P
+ Lițion chinezesc (scoarța rădăcinii)	<i>Lycium chinense</i>	Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, Zn
Lobelia umflată (frunze)	<i>Lobelia inflata</i>	Mn, Zn
Lobelia umflată (partea aeriană)	<i>Lobelia inflata</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Na, P, Sn
Lobodă (frunze)	<i>Cbenopodium album</i>	Ca, Fe, Mg, Mo, Mn, Na, P, Zn
Lobodă (semințe**)	<i>Cbenopodium album</i>	Ca, Cu, Fe, Mg, Mo, Mn, P, Zn
Lobodă de grădină (frunze)	<i>Atriplex hortensis</i>	Ca, Fe, K, P
Lotus (rizomi)	<i>Nelumbo nucifera</i>	Ca, Fe, Mg, K, Na, P
Lucernă (partea aeriană tânără)	<i>Medicago sativa</i>	Al, B, Ca, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, S, Si, Zn
Lumânărică (frunze)	<i>Verbascum thapsus</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Luminiță (frunze tinere)	<i>Oenothera biennis</i>	Ca, Mg, P
Luminiță (semințe**)	<i>Oenothera biennis</i>	Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Mac de grădină (semințe)	<i>Papaver somniferum</i>	Ca, Cr, Cu, Fe, I, K, Li, Mg, Mn, Na, P, Zn
Mahanimba (fructe**)	<i>Melia azedarach</i>	Ca, Mg, P, S
Mahanimba (frunze)	<i>Melia azedarach</i>	Ca, Mg, P
Manioc (frunze)	<i>Manihot utilissima</i> sin. <i>Manihot esculenta</i>	Ca, Fe, Mg, Zn
Manioc (tuberculi)	<i>Manihot utilissima</i> sin. <i>Manihot esculenta</i>	Al, Ca, Fe, Mg, Mn, Na, P, S, Zn
Măcriș (frunze)	<i>Rumex acetosa</i>	Ca, Cu, Fe, I, K, Mg, Mn, Na, Sn, Zn
Măcriș (rădăcină)	<i>Rumex acetosa</i>	Mg, Mn
Măgheran (partea aeriană)	<i>Majorana hortensis</i>	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, S, Zn
Mălin american (frunze)	<i>Prunus serotina</i>	Al, Ba, Ca, Cr, Cu, Fe, La, Mg, Mo, Nd, Ni, P, Pb, Ti, V, Y, Zn, Zr
Mălin american (ramuri tinere**)	<i>Prunus serotina</i>	Al, Ca, Cr, Cu, Fe, La, Mg, Mo, Ni, P, Pb, Sr, Ti, V, Y, Zn
Mălin american (scoarță)	<i>Prunus serotina</i>	Al, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mo, P, Sr, Ti, Zn
Măslin (frunze)	<i>Olea europea</i>	Ca, Na, P
Măzărice (planta întreagă**)	<i>Lathyrus sativus</i>	Ca, Fe, K, Mg, Na, P
Măzărice (semințe)	<i>Lathyrus sativus</i>	Fe, K, Mg, Na, P
Mentă (frunze)	<i>Mentha piperita</i>	Al, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, Sn, Zn
Merișor de munte (fructe)	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Al, B, Ca, Cl, Cr, Cu, I, K, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, Ru, Zn
Merișor de munte (frunze)	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Fe, I, Mg, Mn
Mesteacăn (frunze)	<i>Betula alba</i>	Ca, Cl, Cu, F, Fe, K, Mg, Na, P
Momordica (fructe)	<i>Momordica charantia</i>	Ca, Cu, F, Fe, I, Mn, Mo, Na, P, Pb, Ti
Momordica (frunze**)	<i>Momordica charantia</i>	Ca, F, Fe, Mo, Na, P
Musta (tuberculi)	<i>Cyperus rotundus</i>	Cu, Fe, Mg, Mn, Na, Zn
Mușchi de Corsica (tal)	<i>Alsidium helminthocorton</i>	Ca, Fe, I, Na
Mușchi perlat (tal)	<i>Chondrus crispus</i>	Al, Br, Ca, Co, Cr, Fe, Hg, I, K, Li, Mg, Mn, Na, P, S, Sn, Zn
Mușețel (flori)	<i>Matricaria chamomilla</i>	K, Mg, Mn, Na, P
Muștar alb (semințe)	<i>Sinapis alba</i>	As, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, Ni, P, Zn
Nalbă de grădină (flori)	<i>Althaea rosea</i>	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, Zn
Nalbă de grădină (frunze)	<i>Althaea rosea</i>	Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, Zn
Nalbă de pădure (flori)	<i>Malva glabra</i>	Ca, K, Na
Nalbă mare (rădăcină)	<i>Althaea officinalis</i>	Al, B, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Năsturel (partea aeriană)	<i>Nasturtium officinale</i>	Ca, Cl, Cu, Fe, I, K, Mg, Na, P, S, Zn
Negrilică (semințe)	<i>Nigella sativa</i>	Ca, Fe, Na
Nisipoasă (partea aeriană)	<i>Spergularia rubra</i>	K
Nopticoasă (frunze verzi)	<i>Hesperis matronalis</i>	I, P, S
Nuc (coaja verde a fructelor)	<i>Juglans regia</i>	As, Ba, Ca, Cl, Co, Cr, Cs, Cu, I, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, Pb, S, Zn
Nuc hiori (ramuri tinere**)	<i>Carya glabra</i>	Al, B, Ba, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, I, La, Mg, Mo, Ni, P, Ru, Sr, Ti, V, Y, Zn
Nuc hiori alb (ramuri tinere**)	<i>Carya ovata</i>	Ca, Cd, Ce, Cr, Cs, Cu, F, Fe, I, La, Li, Mg, Nd, Ru, Sr, Ti, Y, Zn, Zr
Nucșoară (semințe)	<i>Myristica fragrans</i>	As, Ca, Cr, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Nu-mă-uita (partea aeriană)	<i>Myosotis palustris</i>	K
Obligeană (rădăcină, rizomi)	<i>Acorus calamus</i>	As, Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na
Ochiul-șarpelui (partea aeriană)	<i>Myosotis arvensis</i>	Ca, K
Orez (partea aeriană tânără**)	<i>Oryza sativa</i>	Si
Orz (partea aeriană tânără)	<i>Hordeum vulgare</i>	Ca, Co, Cu, Fe, Ge, I, K, Li, Mg, Mn, Mo, Na, P, Se, Zn
Oțetar (ramuri tinere**)	<i>Rhus glabra</i>	Al, Ca, Cd, Cr, Cu, F, I, Mn, Mo, Na, Ni, Pb, Se, Sr, Ti, Zn, Zr
Oțetar lucios (frunze)	<i>Rhus copallina</i>	Ga, La, Nd, Y, Zr
Oțetar lucios (ramuri tinere**)	<i>Rhus copallina</i>	La, Nd, Y, Zr
Pao D'Arco, sin. Abanos verde (scoartă)	<i>Tabebuia heptaphylla</i>	Ca, Co, K, Mg, P, Sn
Paracherniță (partea aeriană)	<i>Parietaria officinalis</i>	Ca, K, S
Parpian (partea aeriană)	<i>Antennaria dioica</i>	Si
Păducel (flori)	<i>Crataegus monogyna</i>	Fe, K, Mg, P
Păducel (fructe)	<i>Crataegus monogyna</i>	K, P, Mg
Păducel alburii (fructe)	<i>Crataegus laevigata</i>	Ca, Mg, P, Sn
Păpădie (frunze)	<i>Taraxacum officinalis</i>	B, Br, Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Ru, S, Se, Si, Sn, Ti, Zn
Păpădie (partea aeriană)	<i>Taraxacum officinalis</i>	Sr
Păpădie (rădăcină)	<i>Taraxacum officinalis</i>	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, S, Se, Si, Sn, Sr, Ti, Zn
Păpălău mexican (fructe)	<i>Physalis ixocarpa</i>	Fe
* Pătlagina-nisipurilor (semințe)	<i>Plantago arenaria</i>	Sn
Pătrunjel de câmp chinezesc (partea aeriană)	<i>Peucedanum decursivum</i>	Fe, Ru, S, Ti
+ Pedicuță (partea aeriană)	<i>Lycopodium clavatum</i>	Cu, Fe, Hg, Mn, Na, Ra, Zn
+ Pelin (frunze)	<i>Artemisia absinthium</i>	Mn
+ Pelin (partea aeriană)	<i>Artemisia absinthium</i>	Ca, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mo, Na, P, Zn
+ Pelinariță (partea aeriană)	<i>Artemisia vulgaris</i>	Br, Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, P, Ru, S, Sr, Ti, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Pin spinos (ramuri tinere**)	<i>Pinus echinata</i>	Al, Ca, Cd, Cr, Hg, I, Li, Mg, Mn, Na, Ni, Pb, Se, Sr, Ti, V, Zn, Zr
Pin spinos (muguri)	<i>Pinus echinata</i>	Y
Pinion dulce (semințe)	<i>Pinus pinea</i>	Cu, Fe, Na, P, Zn
Piper negru (fructe)	<i>Piper nigrum</i>	Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, I, Mn, Na, Ni, P, S, Si, Zn
Pir (rizomi)	<i>Agropyron repens, sin. Elymus repens</i>	Al, K, Mg, Mn, P, Se, Si, Sn
+ Piretru, sin. Granat (partea aeriană, când planta este înflorită)	<i>Tanacetum parthenium</i>	Ca, K, Mg, P, Sn
Plămânărică (partea aeriană)	<i>Pulmonaria officinalis</i>	Mg
Pliscul-cucoarei (partea aeriană)	<i>Erodium cicutarium</i>	K
Podbal (flori)	<i>Tussilago farfara</i>	As, F, Fe, I, K, Mg, Mn, Na, Pb, Zn
Podbal (frunze)	<i>Tussilago farfara</i>	Ca, F, Fe, I, K, Mg, Mn, Na, Pb, Zn
Porumb (mătase)	<i>Zea mays</i>	Ca, Co, Cr, K, Mg, Mn, P, Si
Porumbar (flori)	<i>Prunus spinosa</i>	K, Mg
Porumbar (fructe)	<i>Prunus spinosa</i>	K
Porumbar (frunze)	<i>Prunus spinosa</i>	Mg
Pufuliță de mlaștină (partea aeriană)	<i>Epilobium palustris</i>	Ca, Cu, K, P, S, Zn
Răchițele (fructe)	<i>Vaccinium oxycoccus</i>	B, Ca, Cl, Cu, Fe, K, Mg, Na, P
Răsfug (partea aeriană)	<i>Sedum telephium</i>	P
+ Rehmannia (rădăcină)	<i>Rehmannia glutinosa</i>	Cu, Fe, Zn
+ Revent (frunze)	<i>Rheum rhaponticum</i>	Ca, Cl, Co, Cr, Cu, F, Ni, P, Se
+ Revent (partea aeriană)	<i>Rheum rhaponticum</i>	I, K, Mg, Mn, Na, Zn
+ Revent chinezesc (frunze)	<i>Rheum palmatum var. tanguticum</i>	Fe
+ Revent chinezesc (rizomi)	<i>Rheum palmatum var. tanguticum</i>	Ca, Fe, K, Mg, Na, P
Rocoină (partea aeriană)	<i>Stellaria media</i>	Al, Ca, Cl, Co, Cr, Cu, K, Mg, Mn, Na, P, S, Si, Zn
Roiniță (frunze)	<i>Melissa officinalis</i>	Al, Fe
Romaniță mare (flori)	<i>Chamaemelum nobile</i>	Mn, Sn
Rosellă (flori**)	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Ca, Co, Fe, Mg, Mn, Na, P, Sn
Rosellă (fructe)	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Ca, Mn, Na, P, S, Sn
Rosellă (frunze)	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Ca, Fe, Mn, Na, P, Sn
Rotunjoară (partea aeriană)	<i>Glechoma hederacea</i>	Br, Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, K, Mn, Ru, S, Sr, Ti, Zn
Rozmarin (flori)	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Na, P
Rozmarin (frunze)	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Zn
Rozmarin (semințe)	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Pb
+ * Rută parfumată (frunze)	<i>Agathosma betulina</i>	Al, Ca, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Sn, Zn
Salcie (scoarță)	<i>Salix alba</i>	Al, Ca, Co, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Salvie (frunze)	<i>Salvia officinalis</i>	Al, B, Ca, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
+ Saschiu (partea aeriană)	<i>Vinca minor</i>	Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn
Sassafras (frunze**)	<i>Sassafras officinalis</i>	Ag, Al, Ba, Ca, Cr, Cu, Fe, Ga, Mg, Mo, Mn, Ni, P, Pb, Sr, Ti, V, W, Zr
Sassafras (ramuri tinere**)	<i>Sassafras officinalis</i>	Ca, Cr, Cu, Fe, Mg, Mo, Mn, Ni, P, Pb, Sr, Ti, V, Zn, Zr
Sassafras (scoartă)	<i>Sassafras officinalis</i>	Al, Ba, Ca, Cu, Fe, K, Mg, Mn, P, Sr, Ti, Zn
Scai de câmp (rădăcină, rizomi)	<i>Eryngium campestre</i>	Ca, K, Na
Schinduf (frunze)	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Ca
Schinduf (semințe)	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, S, Se, Sn, Zn
Schinel (partea aeriană)	<i>Cnicus benedictus</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
+ Schisandra (fructe)	<i>Schisandra chinensis</i>	Al, As, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Na, P, Sn
+ * Scoartă-sacră, sin. Cascara sagrada (scoartă)	<i>Rhamnus purshiana</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
Scorțișoară (frunze)	<i>Cinnamomum verum</i>	Cr
Scorțișoară (scoartă)	<i>Cinnamomum verum</i>	Ca, Cl, Cr, Cu, Fe, I, Mn, Na, Ni, P, Ru, S, Sr, Ti, Zn
Scorțișoară chinezească (flori**)	<i>Cinnamomum cassia</i>	Hg
Scorțișoară chinezească (scoartă)	<i>Cinnamomum cassia</i>	Hg, I, Mn, Ti
* Scorțișoară japoneză (scoarta rădăcinii)	<i>Cinnamomum sieboldii</i>	Cr, Cu, Fe, I, Pb, Ru, S, Ti, Zn
* Scorțișoară japoneză (scoartă)	<i>Cinnamomum sieboldii</i>	Br, Ca, Cl, Fe, Pb, Ru, Sr, Zn
Sculătoare (tuberculi)	<i>Dactylorhiza maculata</i>	Ca, K
Senna (fructe)	<i>Cassia angustifolia</i>	Fe, Na
Senna (frunze)	<i>Cassia angustifolia</i>	Cr, Fe, Mg, Mn, Na, Se, Sn, Zn
Silur (partea aeriană, când este înflorită)	<i>Euphrasia rostkoviana</i>	Al, Ca, Co, Fe, K, Mg, P, Sn
Smilax, sin. Salce (rădăcină)	<i>Smilax aspera</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
Soc (fructe)	<i>Sambucus nigra</i>	Ca, Cr, K, Na, P
Sovârf (flori)	<i>Origanum vulgare</i>	Ca, Cu, Fe, Na, Zn
Spirulină (planta întreagă)	<i>Spirulina pratensis</i>	Ca, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Zn
Stejar (scoartă)	<i>Quercus robur</i>	Ca, Fe, K, Mg, Na, P, Si
Stejar alb (ramuri tinere**)	<i>Quercus alba</i>	Ba, Ca, Cd, Cr, Cu, F, Fe, I, K, La, Li, Mg, Mo, Mn, Na, Ni, P, Pb, Ru, Sn, Sr, Ti, V, Y, Zn
Stejar alb (scoartă)	<i>Quercus alba</i>	Al, Ba, Ca, Cd, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Sr, Zn
* Stejar negru (ramuri tinere**)	<i>Quercus velutina</i>	La, Ru, Y
* Stejar roșu american (fructe**)	<i>Quercus rubra</i>	As, Au, Br, Ca, Cd, Cl, Cr, Cu, Eu, F, Hf, I, La, Lu, Mg, Mo, Na, Ni, Pb, Ru, S, Sb, Sc, Sm, Sn, Sr, Ta, Th, Ti, V, W, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
* Stejar roșu american (ramuri tinere**)	<i>Quercus rubra</i>	Ca, Cr, Cu, Fe, I, La, Li, Mg, Mn, Mo, Na, Ni, P, Pb, Ru, Sn, Sr, Ti, V, Y, Zn
* Stejar stelat (ramuri tinere**)	<i>Quercus stellata</i>	Ca, Cd, Cr, Cu, F, Fe, Hg, I, Mg, Mn, Na, Ni, P, Pb, Sr, Ti, Zn
Stupiniță (tubercul)	<i>Platanthera bifolia</i>	Fe
Sunătoare (frunze, flori)	<i>Hypericum perforatum</i>	Cd, Pb
Sunătoare (rădăcină)	<i>Hypericum perforatum</i>	Pb
Susai blând, sin. Susaiul găștei (frunze)	<i>Sonchus oleraceus</i>	Fe
Susan (semințe)	<i>Sesamum indicum</i>	B, Ca, Cr, Cu, Fe, I, K, Mg, Na, P, Zn
Șofran (flori)	<i>Crocus sativus</i>	Cu, Mn, Na, Zn
Șofrănaș (flori)	<i>Carthamus tinctorius</i>	Al, As, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, Hg, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Șofrănaș (semințe)	<i>Carthamus tinctorius</i>	Ca, Fe, P, Sn
Tapașnic (partea aeriană înflorită)	<i>Galeopsis dubia</i>	Ca, K, Mg, Na, Si, P
Tarhon (flori)	<i>Artemisia dracunculus</i>	Ca, Cu, Fe, I, Mg, Mn, Na, P
Tarhon (frunze)	<i>Artemisia dracunculus</i>	Ca, Cu, Fe, P
Tătăneasă (frunze)	<i>Symphytum officinale</i>	Ca, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mn, P, S, Sn, Zn
Tătăneasă (rădăcină)	<i>Symphytum officinale</i>	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Tidvă (fructe)	<i>Lagenaria siceraria</i>	Ca, Fe, I, Mg, Na, P, Zn
Traista-ciobanului (partea aeriană)	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Ca, Fe, K, P
Trifoi roșu (flori)	<i>Trifolium pratense</i>	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, S, Se, Sn
Trifoi roșu (vârfuri tinere)	<i>Trifolium pratense</i>	Al, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Mo, Na, P, Se, Sn
Trifoiște (frunze)	<i>Menyanthes trifoliata</i>	Fe, I, Mn
Troscot chinezesc (partea aeriană)	<i>Polygonum multiflorum</i>	Cu, Sn
Troscot chinezesc (rizomi)	<i>Polygonum multiflorum</i>	Cu
Turmeric (rizomi)	<i>Curcuma longa</i>	Ca, Cr, Cu, Fe, K, Mn, Na, P
Ulm de câmp (scoarță internă)	<i>Ulmus campestris</i>	K, Si
Ulm roșu (scoarță internă)	<i>Ulmus rubra</i>	Ca, Co, K, Mg, Mn, Na, P, Sn
Unguraș (frunze, inflorescență)	<i>Marrubium vulgare</i>	Fe, K, S
Urzică mare (frunze)	<i>Urtica dioica</i>	Al, As, Br, Ca, Cl, Cr, Cu, F, Fe, Hg, K, Mg, Mn, Na, Ni, P, Pb, Ru, S, Si, Sn, Zn
Urzică mare (rădăcină)	<i>Urtica dioica</i>	Ca
Urzică moartă albă (frunze, flori)	<i>Lamium album</i>	K
Valeriană (rădăcină)	<i>Valeriana officinalis</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, Mg, Mn, Na, P, Sn
Vanilie (fructe)	<i>Vanilla planifolia</i>	Ca, P
Varec, sin. Alge veziculoase	<i>Fucus vesiculosus</i>	Ag, Al, As, Au, Br, Ca, Co, Cr, Cu, F, Fe, Hg, I, K, Mg, Mn, Na, P, Pb, Si, Sn, Zn

Denumire românească	Denumire latină	Elemente minerale
Vâsc (frunze)	<i>Viscum album</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, Mg, Mn, Na, P, Sn, Zn
Ventricică (rădăcină, rizomi)	<i>Veronica officinalis</i>	K, Mg
Verbină (partea aeriană)	<i>Verbena officinalis</i>	Ca, Mn
+ Vetrică (flori, frunze)	<i>Tanacetum vulgare</i>	Mn
Viță-de-vie Kudzu (tuberculi)	<i>Pueraria thumbergiana</i>	Ca, K, Mg, P, Si
Vulturică (partea aeriană)	<i>Hieracium pilosella</i>	Mn
Yam sălbatic (tuberculi)	<i>Dioscorea sp.</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P, Se, Sn, Zn
Zmeur (frunze)	<i>Rubus idaeus</i>	Al, Ca, Co, Cr, Fe, K, Mg, Mn, Na, P

NOTĂ:

(+) Indică plantele care prezintă un anumit grad de toxicitate sau determină reacții adverse atunci când este depășită doza indicată (vezi Anexa 5).

(*) Indică plantele care nu sunt folosite în mod uzual în fitoterapie sau sunt mai puțin cunoscute, dar pe care noi le-am menționat datorită conținutului lor în anumite elemente minerale.

(**) Indică o parte a plantei respective care nu se folosește în mod uzual în fitoterapie.

◆ Plantele se administrează sublingual, sub formă de pulbere fină (se umectează în prealabil cu apă plată sau apă de izvor). Se ține pulberea sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță de miere naturală). Doza recomandată pentru plantele care nu prezintă un anumit grad de toxicitate este de 1 g de pulbere de 4 ori pe zi, din 6 în 6 ore (de exemplu: 6⁰⁰, 12⁰⁰, 18⁰⁰, 24⁰⁰).

◆ Plantele-condiment se administrează în doze mai mici de 1 g și combinate cu alte plante.

◆ Vă recomandăm să consultați un medic fitoterapeut înainte de a recurge la un tratament cu plante medicinale, deoarece unele plante, deși nu sunt toxice, pot avea anumite contraindicații sau se administrează doar pe o perioadă de timp limitată.



PLANTE CARE PREZINTĂ UN ANUMIT GRAD DE TOXICITATE SAU DETERMINĂ REACȚII ADVERSE ATUNCI CÂND ESTE DEPĂȘITĂ DOZA INDICATĂ

Denumire românească	Denumire latină	Doza recomandată	Contra-indicații	Precauții	Reacții adverse determinate de supradozare	Observații
Alungătoare americană (partea aeriană, rizomi, rădăcină)	<i>Cimicifuga racemosa</i>	0,5 g vârfuri înflorite de 4 ori/zi (din 6 în 6 ore); 0,25 g rădăcină de 4 ori/zi (din 6 în 6 ore)				Se recomandă cure de maxim 6 luni și respectarea dozelor indicate.
Anemarena (rizomi)	<i>Anemarrhena asphodeloides</i>	0,5 g de 1-2 ori/zi			Planta este toxică în doze mai mari de 2 g/zi, deoarece inhibă centrul nervos. În doze mici (sub 0,5 g) nu acționează asupra inimii, în timp ce dozele moderate (0,5-1 g) slăbesc contracțiile cardiace.	Se recomandă folosirea de scurtă durată (maxim 10 zile).
Angelică (rădăcină)	<i>Angelica archangelica</i>	0,5 g de 4 ori/zi (din 6 în 6 ore)	ulcer gastro-duodenal	hipertensiune arterială, sarcină	La doze mai mari de 4 g/zi pot apărea depresii psihice.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Arbore de Betel (fructe, frunze)	<i>Areca catechu</i>	0,5 g de 2 ori/zi			În cazul intoxicației apar secreții abundente ale glandelor intestinale, lacrimale, salivare, gastrice, sudoripare.	Efectul consumului de betel în exces este asemănător cu o ușoară intoxicație cu nicotină: vertij, grețuri, stare generală alterată; se instalează apoi o stare euforică (cu păstrarea lucidității) și se anulează complet senzația de foame și de sete.
Armala (partea aeriană)	<i>Peganum harmala</i>	0,3 g/zi			În cazul administrării în exces provoacă manifestări asemănătoare cu cele generate de stupefiante.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Cârcel chinezesc (partea aeriană)	<i>Ephedra sinica</i>	0,5 g de 3 ori/zi			Supradozarea provoacă: agitație, excitabilitate nervoasă, disurie, insomnie, palpitații.	Se recomandă folosirea de scurtă durată. Este un puternic stimulator al sistemului nervos central.
Damiana (frunze)	<i>Turnera diffusa</i>	0,25 g de 4 ori/zi			Supradozarea poate provoca efecte psihedelice.	Utilizată o perioadă excesiv de lungă poate avea efect toxic asupra ficatului. Este posibil ca efectele psihedelice să se datoreze unei componente din rășină asemănătoare canabinolului (substanță prezentă în cannabis)
Dediței chinezești (rădăcină)	<i>Pulsatilla chinensis</i>	0,2 g/zi			Supradozarea provoacă iritații.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.

Denumire românească	Denumire latină	Doza recomandată	Contra-indicații	Precauții	Reacții adverse determinate de supradozare	Observații
Degețel de câmp (partea aeriană)	<i>Digitalis lanata</i>	0,05 g de 3 ori/zi			În caz de supradozare apar fenomene toxice, care se manifestă prin: tulburări digestive, tulburări ale ritmului cardiac (bradicardie accentuată), anorexie, cefalee, greață, vărsături, aritmie, obnubilație și uneori tulburări vizuale (imagini colorate în galben).	Efectul cardiotonic (<i>digitalic</i>) se instalează la aproximativ 15 minute de la administrare, ajunge la un prag de activitate în 1-2 ore și acțiunea durează maxim 5 zile. <i>Se administrează numai sub supraveghere medicală!!!</i>
Degețel roșu (partea aeriană)	<i>Digitalis purpurea</i>	0,10 g/zi			Supradozarea determină: vertij, colaps, convulsii, diaree, cefalee (dureri de cap), greață, vărsături, paloare, bradicardie, aritmie (extrasistole ventriculare), sughiț, uscarea gâtului, obnubilație. În intoxicațiile acute apar modificări pe EKG, vărsături, delir toxic, febră, moarte prin sincopă, prin oprirea inimii în sistolă. Se intervine cu spălături gastrice, cărbune medicinal, laxative. Se administrează atropină (pentru blocarea efectelor vagale) și clorură de potasiu (deoarece digitoxina favorizează ieșirea potasiului din celula miocardică). Ca antidot se mai poate folosi EDTA sodic (contraindicat în caz de hipocalcemie și insuficiență renală). Intoxicația cronică (<i>digitalică</i>) se manifestă prin: greață, vărsături, bradicardie (40-50 bătăi/min.), extrasistole, dispnee, anurie, cianoză, delir.	Deoarece substanțele active se elimină greu din organism, dacă este luată mai multe zile în șir (vezi mai jos), devine o plantă otrăvitoare. Este necesară suspendarea administrării după o perioadă de tratament, pentru a acorda timp suficient ca toxina să se elimine (tratament discontinuu: se administrează de exemplu 2 zile nesuccesive/săptămână și restul pauză). <i>Se administrează numai sub supraveghere medicală!!!</i>
Dracilă (rădăcină)	<i>Berberis vulgaris</i>	0,5 g de 3 ori/zi				Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Ghimpe pădureț (rădăcină, rizomi)	<i>Ruscus aculeatus</i>	0,5 g de 4 ori/zi				Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Harpagophytum (partea aeriană)	<i>Harpagophytum procumbens</i>	0,5 g de 2 ori/zi	ulcer gastro-duodenal, sarcină		Crește tensiunea arterială.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Hydrastis , sin. Rădăcină-aurie (frunze, rădăcină, rizomi)	<i>Hydrastis canadensis</i>	0,5 g de 2-4 ori/zi			Crește tensiunea arterială și poate avea efect paralizant asupra sistemului nervos central.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Liquidambar american (frunze, ramuri tinere**)	<i>Liquidambar styraciflua</i>	0,5-1 g de 2-4 ori/zi	constipație			Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.

Denumire românească	Denumire latină	Doza recomandată	Contra-indicații	Precauții	Reacții adverse determinate de supradozare	Observații
Lițion chinezesc (fructe, frunze**, scoarța rădăcinii)	<i>Lycium chinense</i>	0,5 g de 2 ori/zi				Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Pedicuță (partea aeriană)	<i>Lycopodium clavatum</i>	0,5-1 g de 2-4 ori/zi	sarcină		Supradozarea poate determina toxicitate hepatică.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită. Pedicuța nu se fierbe niciodată, deoarece devine toxică.
Pelin (partea aeriană)	<i>Artemisia absinthium</i>	2-3 g/zi în 4 reprize	sarcină, perioada de alăptare, ulcer, tulburări psihice (este excitant psihic)		Supradozarea determină: migrenă, vertij. Intoxicațiile sunt caracterizate prin: agitație, halucinații, convulsii, pierderea cunoștinței, inflamații ale mucoasei digestive.	Se recomandă cure de maxim 2 săptămâni, deoarece provoacă tulburări digestive și nervoase (convulsii, insomnii).
Pelinariță (frunze)	<i>Artemisia vulgaris</i>	0,5 g de 4 ori/zi (din 6 în 6 ore)	sarcină, perioada de alăptare		Poate determina intoxicații manifestate mai ales prin: hepatită, nefrită, convulsii și uneori poate cauza chiar moarte.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Piretru (flori)	<i>Tanacetum cinerariifolium</i>	Tinctura (extractul alcoolic) are acțiune vermicidă (antiparazitară) și se administrează în doze de: 3 mg de 3 ori/zi, înainte de masă – la copii; 5-7 mg de 3 ori/zi, înainte de masă – la adulți.				Tratamentul se repetă de 3 ori, la interval de 10 zile.
Rehmannia (rădăcină)	<i>Rehmannia glutinosa</i>	0,5 g de 4 ori/zi (din 6 în 6 ore)			Poate provoca stop cardiac dacă se supradozează.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Revent chinezesc (frunze, rizomi)	<i>Rheum palmatum, var. tanguticum</i>	Pulberea din rădăcină și rizomi se administrează în doze de: 0,05-0,10 g/zi ca tonic; 0,1-0,25 g/zi ca antidiareic și stomahic (datorită taninurilor); 0,25-0,50 g/zi ca laxativ; 1-3 g/zi, ca purgativ și vermifug.	hiperclorhidrie, hemoroizi, gută, litiază oxalică, cistită, afecțiuni inflamatorii ale micului bazin, ateroscleroză, boli cardiace (antrachinonele pot determina colici puternice), obstrucție intestinală (ocluzie), inflamații acute intestinale (boala Crohn, colită ulcerosă), apendicită, dureri abdominale de origine neprecizată; în sarcină și în perioada de alăptare.	predispoziție la constipație; persoanele vârstnice	În cazul utilizării de lungă durată pot apărea perturbări ale echilibrului hidro-electrolitic (în special deficit de potasiu), albuminurie și hematurie. Deficitul de potasiu poate produce tulburări cardiace, slăbiciune musculară (în special dacă planta se folosește împreună cu alte plante care conțin glicozide cardiotonice și steroli sau care au acțiune diuretică).	La prescrierea dozei se va ține seama că planta conține acid oxalic; în special la copii se pot produce hemoragii, diaree și vărsături. Tratamentele nu trebuie să depășească 7 zile pentru că dau naștere la fenomene de toleranță crescută (care ar necesita majorarea dozelor). Frunzele verzi nu se consumă, fiind toxice. Administrarea sa se va realiza numai sub supraveghere medicală!!!

Denumire românească	Denumire latină	Doza recomandată	Contra-indicații	Precauții	Reacții adverse determinate de supradozare	Observații
Revent (partea aeriană)	<i>Rheum rhabonticum</i>	Este laxativ în doze mijlocii (0,5-1 g/zi) și purgativ în doze mari (1-3 g/zi). În doze mici (0,5 g înainte de masă), acțiunea sa este tonică aperitivă.		inflamații cronice ale organelor din micul bazin, constipație cronică, litiază renală oxalică	În frunze se găsesc substanțe toxice; dacă sunt consumate excesiv, determină intoxicații și chiar moartea.	Nu se recomandă utilizarea sa internă în cantități mari sau sistematic (mai ales de către copii) și din cauza conținutului ridicat în acid oxalic și în săruri.
* Rută parfumată (frunze)	<i>Agathosma betulina</i>	0,125-0,375 g maxim 1,5 g/zi	inflamații acute ale tractului gastrointestinal, în timpul sarcinii (provoacă avort spontan).		Provoacă: melancolie, tulburări de somn, oboseală, amețală, spasme. Sucul de frunze proaspete poate produce iritații gastrointestinale, tumefierea limbii, puls scăzut, somnolență, lipotimie, avort.	Poate avea efect mutagen.
Saschiu (partea aeriană)	<i>Vinca minor</i>	0,5 -1 g de 4 ori/ zi	tumori cerebrale, hipertensiune intracraniană	sechele după infarct și tulburări organice ale ritmului cardiac (administrarea se va face progresiv și sub control electrocardiografic); în sarcină și în perioada de alăptare	Supradozarea determină; leucocitopenie, limfocitopenie, scăderea nivelului de α -1, α -2 și γ -globuline (probabil datorită unui efect depresor asupra sistemului imunitar).	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Schisandra (fructe)	<i>Schisandra chinensis</i>	0,5 -1 g de 4 ori/zi	stări de excitație, hipertonie, dereglări cardiace		În doze mari, planta poate determina iritații ale mucoasei gastrice (cu senzația de arsură).	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.
Scoarță-sacră , sin. Cascara sagra (scoarță)	<i>Rhamnus purshiana</i>	0,25-0,35 g de maxim 2 ori/zi	ileus, sarcină, alăptare	diaree		Colorează urina în roșu. Se fac cure de maxim 2 săptămâni, cu o pauză de minim 10 zile
Vetrică (flori, frunze)	<i>Tinacetum vulgare</i>	la copii, câte 0,25 g, iar la adulți, câte 0,5 g, de 4 ori/zi	femei gravide		Pot apărea: congestii ale mucoasei tubului digestiv, ale rinichilor și ficatului. În doze mari poate cauza și moartea.	Poate fi toxică, dacă doza recomandată este depășită.

Notă:

(*) Indică plantele care nu sunt folosite în mod uzual în fitoterapie sau sunt mai puțin cunoscute, dar pe care noi le-am menționat datorită conținutului lor în anumite elemente minerale.

(**) Indică o parte a plantei respective care nu se folosește în mod uzual în fitoterapie.

◆ Plantele se administrează sublingual, sub formă de pulbere fină, în dozele indicate în tabel. În prealabil pulberea se umețează cu apă plată sau apă de izvor și se ține sub limbă timp de 15-20 minute, apoi se înghite cu puțină apă (eventual se ia la înghițire și o linguriță cu miere naturală).

◆ Ritmul de administrare este de 4 ori/zi, din 6 în 6 ore (de exemplu: 6⁰⁰, 12⁰⁰, 18⁰⁰, 24⁰⁰) sau mai rar, în funcție de gradul de toxicitate al plantei (vezi tabelul).



INDEX TERAPEUTIC

Principalele afecțiuni în care sunt indicate elementele minerale naturale

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Abces (în general)	vezi și: <i>abces cald, abces rece</i>	Colecție purulentă.	Ca, Sn; Ag, Au, P
Abces cald	vezi și: <i>abces (în general), inflamație</i>	Abces care este însoțit de semne inflamatorii: căldură locală, înroșire-congestie, durere.	Cu, Mn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier
Abces osos	vezi și: <i>abces (în general), tuberculoză osoasă</i>		Au, Cu
Abces osos acut	vezi și: <i>abces (în general), tuberculoză osoasă</i>		Ag, Se, Si
Abces osos cronic	vezi și: <i>abces (în general), abces rece, tuberculoză osoasă</i>		Ag, F, Se, Si
Abces rece	vezi și: <i>abces (în general), tuberculoză osoasă</i>	Colecție purulentă fără semne acute, care se formează lent și insidios într-o infecție cronică, mai ales în cursul unei tuberculoze osteoarticulare sau ganglionare.	Cu, Si Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu
Abulie	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Tulburare psihică ce se caracterizează prin slăbirea voinței, antrenând o inhibare a activității fizice și intelectuale.	Ag, Au, Co, Cu, F, Li, Mn, Ni, Si, Sn, Zn
Accident vascular cerebral – preventiv	vezi și <i>afecțiuni cardiovasculare (în general)</i>	Afecțiune care se datorează unei leziuni anatomice la nivelul unuia sau mai multor vase cerebrale. Poate fi provocat de: ocluzia vaselor cerebrale, ruptura unui vas cerebral, diminuarea fluxului sangvin, perturbarea permeabilității vasculare, creșterea vâscozității sângelui sau de alte tulburări ale sângelui circulant.	Cu, Mg, Si
Acnee (în general)	vezi și: <i>acnee juvenilă, acnee rozacee</i>	Termen generic pentru un grup de afecțiuni variate ale pielii, secundare unei leziuni sau unei tulburări funcționale a glandelor sebacee și pilosebacee. Are de cele mai multe ori ca substrat un dezechilibru între hormonii androgeni și estrogeni.	Cu, Mn, S, Se, Sn, Zn; Ca, K, Mg
Acnee juvenilă	vezi și <i>acnee (în general)</i>	Erupție foliculară caracterizată prin puncte negre, papulo-pustule superficiale sau profunde, localizate mai ales pe față, pe spate și pe partea superioară a toracelui. Este o complicație frecventă a seboreei, se întâlnește mai ales la adolescenți.	Ag, Au, Cu, S, Se, Zn; Cr Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu
Acnee rozacee	vezi și <i>acnee (în general)</i>	Afecțiune a pielii cu etiologie variată, apărută după vârsta de 40 de ani și caracterizată prin tulburări de circulație la nivelul pielii feței. Apare în special pe nas, pe frunte și pe obraji, determinând colorarea trandafirie a acestor zone și apariția de papulo-pustule.	Zn; Ag, Au, Ca, Cr, Cu, I, K, Mg, Mn, Se, Si
Acrocianoză		Cianoză (colorarea violacee-albastră) permanentă a mâinilor și a gambelor (uneori și a nasului, urechilor, pomeților și părții posterioare a brațelor), cauzată de un spasm al vaselor cutanate mici datorat unor disfuncții endocrinologice și ale sistemului nervos simpatic.	Co, Mn, Si, Zn
Acrodermatită enteropatică		Boală gravă, frecvent mortală, cu debut la sugari și transmitere genetică. Se manifestă prin asocierea de leziuni cutanate veziculo-buloase și eritematoscuamoase – localizate la nivelul extremităților și în jurul orificiilor – cu leziuni ale mucoaselor și fanerelor (păr unghii) și cu tulburări digestive (diaree).	Zn

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Acrodinie infantilă		Boală vasomotorie a extremităților – ce apare la copiii cu vârsta cuprinsă între 6 luni și 8 ani – caracterizată prin tulburări de comportament, eritem descuamativ al extremităților (măinile și picioarele sunt roșii, dureroase și tumefiate) însoțit de parestezii și dureri, de hiposecreție sudorală, tahicardie, hipertensiune arterială și tulburări trofice ale aparatului dentar. Este o reacție neuroalergică la anumite substanțe toxice (mercur, arsen, ergotină).	Mn, S
Acufene		Senzații auditive care nu rezultă consecutiv unei excitații sonore exterioare; apare în tulburări ale auzului sau echilibrului.	Mn; Co, K, Mg
Adenită (în general)	vezi și: adenopatie (în general), adenită fistuloasă, adenită tuberculoasă, inflamație	Inflamația ganglionilor limfatici, care se traduce printr-o tumefiere și care se datorează unei infecții locale, generale sau regionale.	F Dintre sărurile lui Schussler: clorură de calciu
Adenită fistuloasă	vezi și: adenită (în general), fistulă	Inflamație a unui ganglion limfatic, însoțită de o supurație printr-o fistulă.	Ag, Au, Cu, F, Mn, Si
Adenită tuberculoasă	vezi și adenită (în general)	Inflamație a ganglionilor (predominant cervicali), de origine tuberculoasă, caracterizată prin procese alterativ-necrotice sau proliferativ-nodulare.	Ag, Au, Cu, F, Mn, Se, Si
Adenoidită		Afecțiune la copii (la adulți apare în cazuri excepționale), produsă de o infecție microbiană sau virală, care afectează amigdala faringiană, manifestată prin respirație orală, voce alterată, obstrucție nazală, rinită, afectarea auzului.	Ag, Au, Bi, Cu, Mn, Si
Adenom de prostată	vezi și afecțiuni ale prostatei (în general)	Tumori benignă dezvoltată la nivelul prostatei. Structura histologică a adenomului este asemănătoare cu cea a prostatei.	Si Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Adenopatie (în general)	vezi și afecțiuni ganglionare (în general)	Denumire generică pentru orice afecțiune a ganglionilor limfatici, de origine inflamatorie, infecțioasă sau tumorală, caracterizată prin creșterea în volum a acestora.	Si; Ag, Au, Cu, Mn (asociat cu cuprul) Dintre sărurile lui Schussler: clorură de calciu
Adenopatie traheo-bronșică	vezi și adenopatie (în general)	Adenopatie intratoracică, fie de etiologie tuberculoasă sau consecutivă unei boli bronho-pulmonare, fie constituind manifestarea unei boli de sistem (autoimună) caracterizată prin mărirea de volum a ganglionilor limfatici ce aparțin unuia sau mai multor grupe ganglionare situate în imediata vecinătate a traheei și bronhiilor.	As, Cu, Mn, S
Aerofagie		Înghițirea unor cantități mari de aer, o dată cu saliva sau cu alimentele rapid ingerate, care determină aerogastrie (distensia stomacului prin gaze). La sfârșitul mesei, excesul de aer este eliminat de obicei prin eructații (râgâieli).	Co; Mn, Ni, S, Zn
Afecțiuni ale cavității bucale		Modificări patologice survenite la nivelul cavității bucale.	Na
Afecțiuni ale căilor respiratorii (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul căilor respiratorii.	Cr
Afecțiuni ale dinților și ale gingiilor (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul dinților și gingiilor.	P
Afecțiuni ale glandei tiroide (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul glandei tiroide.	I, Mn; Mg, P
Afecțiuni ale glandelor suprarenale		Modificări patologice survenite la nivelul glandelor suprarenale.	K
Afecțiuni ale glandelor paratiroide		Modificări patologice survenite la nivelul glandelor paratiroide.	P

AFEȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Afețiuni ale glandei hipofize		Modificări patologice survenite la nivelul glandei hipofize.	Si
Afețiuni ale pancreasului (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul pancreasului.	Ni
Afețiuni ale prostatei (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul prostatei.	Sb, Se (asociat cu zincul și cu vitamina E), Si; Co, Cu, Mg, Mn
Afețiuni ale sistemului nervos (în general)	vezi și: <i>afețiuni neurologice (în general), afețiuni psihice (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul sistemului nervos.	S
Afețiuni ale splinei (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul splinei.	Ni
Afețiuni articulare (în general)	vezi și: <i>artrită, artroză, reumatism (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul sistemului articular.	Mn
Afețiuni cardiace (în general)	vezi și <i>afețiuni cardiovasculare (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul cordului.	Cr, Mg, V; Co, Mn, Ni
Afețiuni cardiovasculare (în general)	vezi și <i>afețiuni cardiace (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul aparatului cardiovascular.	Se, Si; Ge, K, S
Afețiuni chirurgicale	vezi și <i>intervenții chirurgicale</i>	Modificări patologice în care se aplică tratament chirurgical.	S
Afețiuni circulatorii	vezi și <i>afețiuni cardiovasculare (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul sistemului circulator.	Ge
Afețiuni coronariene	vezi și: <i>afețiuni cardiace (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul arterelor coronariene (vase sangvine de la nivelul cordului).	Cr, Mg; Li, Si
Afețiuni dermatologice (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul pielii.	As, S, Zn; Ag, Au, Ca, Co, Cr, Cu, Fe, I, K, Mg, Mn, Si, Ti
Afețiuni digestive (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul aparatului digestiv.	Co, Cu, Ni
Afețiuni ganglionare (în general)	vezi și <i>adenopatie (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul ganglionilor limfatici.	As
Afețiuni gastrice (în general)	vezi și: <i>afețiuni gastro-intestinale (în general), afețiuni digestive (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul stomacului.	Ag, Au, Li, Mg, Mn, P, Si, Ti
Afețiuni gastro-intestinale (în general)	vezi și <i>afețiuni gastrice (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul stomacului și intestinelor.	S; Bi, Co
Afețiuni gripale la fumători	vezi și <i>gripă</i>		Ag, Au, Cu, Mg
Afețiuni hematologice (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul sângelui.	S
Afețiuni hepatice (în general)	vezi și <i>afețiuni hepato-biliare (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul ficatului.	P, Se, Sn; Mo
Afețiuni hepato-biliare (în general)	vezi și <i>afețiuni hepatice (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul ficatului și al vezicii biliare.	Mg, Mn, S; Co, Ni, Zn
Afețiuni intestinale (în general)	vezi și <i>afețiuni gastro-intestinale (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul intestinului.	Ti
Afețiuni neurologice (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul sistemului nervos.	Co

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Afecțiuni oculare (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul ochilor.	Zn; Ag, Au, Cu, Mn, Mo, S
Afecțiuni osoase (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul sistemului osos.	Ca, F, P, Si Mg
Afecțiuni osteo-articulare (în general)	vezi și <i>afecțiuni osoase (în general)</i>	Modificări patologice survenite la nivelul sistemului osteo-articular.	F
Afecțiuni psihice (în general)		Modificări patologice survenite la nivel psihic.	Al, Mo; Ge
Afecțiuni (recidivante) în sfera ORL		Modificări patologice (recidivante) survenite la nivelul faringelui, laringelui, cavității nazale, aparatului auditiv și vestibular.	S
Afecțiuni renale (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul rinichilor.	Ag, Au, Cu, K, Mn, Mo, S, Sn
Afecțiuni respiratorii (în general)		Modificări patologice survenite la nivelul aparatului respirator.	As, S
Afecțiuni splenice		Modificări patologice survenite la nivel splenic.	Co
Afecțiuni virale (în general)		Modificări patologice provocate de virusuri.	Zn; Au, Ge, Mg
Afecțiuni virale ale glandei tiroide	vezi și <i>afecțiuni virale (în general)</i>	Modificări patologice provocate de virusuri la nivelul glandei tiroide.	I
Afte bucale	vezi și <i>afecțiuni ale cavității bucale</i>	Mici ulceratii superficiale dureroase, gălbui sau albicioase, rotunde sau ovale, înconjurate de un halou roșu, rezultate după spargerea unor vezicule (uneori de origine virală, frecvent de origine micotică și bacteriană), situate pe mucoasa bucală. Sunt însoțite de senzație de arsură.	Ag; Au, Bi, Ca, Cu, K, Mn, Zn Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu
Agitație psiho-motorie, sin. <i>Excitație psiho-motorie</i>	vezi și: <i>afecțiuni psihice (în general), manie</i>	Stare de neliniște, hiperactivitate dezordonată, psihică și motorie, datorată unei creșteri a tensiunii emoționale.	Li, Mg, Mn; Al, Co, Zn
Agorafobie		Teamă morbidă de spațiile goale, largi, cu tendința evitării acestora.	Ag, Al, Au, Cu, Li
Agranulocitoză	vezi și <i>afecțiuni hematologice (în general)</i>	Scăderea marcată a granulocitelor neutrofile (globule albe care intervin în lupta organismului împotriva agenților infecțioși) în sânge, predispunând la apariția infecțiilor, însoțită de ulceratii ale mucoaselor și pielii.	Mg; Ag, Au, Co, Cu, Fe, Mn
Agresivitate	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Tendință la atac, la comportamente și cuvinte ostile față de orice persoană sau obiect ce reprezintă un obstacol în calea obținerii unei satisfacții imediate. Poate fi dirijată și împotriva propriei persoane.	Ca, Li, Mn; I
Albuminurie	vezi și <i>afecțiuni renale (în general)</i>	Prezența patologică a albuminei în urină (în mod normal, prin urină nu se elimină albumină, decât în cantități extrem de mici). Termenul a fost înlocuit cu cel de <i>proteinurie</i> , deoarece în bolile renale se elimină și alte proteine, nu doar albumină.	Ag, Au, Co, Cu, I, K, Li, Mn, Ni, P, Se, Zn Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu
Albuminurie cronică	vezi și <i>albuminurie</i>	Prezența patologică a albuminei în urină, în cazul unei afecțiuni cronice.	Mg
Albuminurie în caz de infecție	vezi și <i>albuminurie</i>	Prezența patologică a albuminei în urină, în cazul unei infecții.	Cu
Albuminurie în caz de insuficiență renală	vezi și <i>albuminurie</i>	Prezența patologică a albuminei în urină, apărută în caz de insuficiență renală.	Ag, Au, Cu, Mn
Alcoolism	vezi și <i>intoxicații (în general)</i>	Intoxicație cu alcool etilic – acută (consecutivă ingestiei unei cantități excesiv de mari de băuturi alcoolice) sau cronică (datorată ingestiei zilnice, repetate de băuturi alcoolice, chiar în doze care nu determină starea de beție).	K, Mg, Mn, S; Ca, Fe, Ni, P, Se, Zn

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Alergie (în general)		Hipersensibilitatea organismului față de anumite substanțe străine (alergenii): fire de păr, praf, polen, lapte, produse bacteriene, medicamente. Se manifestă printr-o reacție imediată, de diferite tipuri: cutanată (urticarie, eczemă), respiratorie (coriză, astm bronșic).	Ca, Mg, Mo, Mn (asociat cu magneziul și cu sulf), P, S, Se, Zn; Ag, Au, Co, F, I, K
Alergie alimentară	vezi și <i>alergie (în general)</i>	Reacție alergică determinată de alergenii conținuți în alimente.	Mn, S; Ge
Alergie la sulfamide	vezi și <i>alergie (în general)</i>	Reacție alergică produsă de anumite sulfamide.	I
Alergie în cazul copiilor	vezi și <i>alergii (în general)</i>		Ca
Algoneurodistrofie		Sindrom osteo-articular regional, cu mecanism necunoscut. Evoluție lent-regresivă. Atinge electiv umerii, mâinile, coapsele, genunchii, picioarele. Poate fi consecința: traumatismelor, unor afecțiuni ale sistemului nervos central, infarctului de miocard, medicamentelor.	Co, Cu, Mn
Alopecie	vezi și: <i>calviție, peladă</i>	Cădere temporară, parțială sau totală a părului.	Cu, F, Mn, S, Zn; Ca, Fe, I, Li, Mg
Amenoree (în general)	vezi și: <i>amenoree primară, amenoree secundară</i>	Absența menstruațiilor. Amenoreea este normală în timpul sarcinii și al secreției de lapte matern, ca și după menopauză. Amenoreea poate exista și fără o cauză patologică (în cazul în care femeia își sublimează integral ciclul menstrual) și în acest caz nu este recomandat să se intervină cu tratament pentru provocarea menstruației.	Zn; Ag, Au, Mn, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu
Amenoree primară	vezi și <i>amenoree</i>	Absența apariției menstruațiilor la tinerele care au depășit vârsta pubertății. Cauze: dezechilibre hormonale, unele boli genetice, absența uterului sau a ovarelor. Există situații când amenoreea primară nu are nici o legătură cu vreo cauză patologică (vezi <i>Amenoree în general</i>).	Cu
Amenoree psihică	vezi și: <i>amenoree, amenoree secundară</i>	Amenoree de cauză psihică	Zn; Ag, Au, Li, S
Amenoree secundară	vezi și <i>amenoree</i>	Amenoree care survine după o perioadă de menstruații normale. Cauze diverse: dereglări hipotalamo-hipofizare, afecțiuni endocrine (mixedem, acromegalie, bolile Basedow-Graves, Addison, Cushing), afecțiuni ovariene sau uterine, afecțiuni generale (tuberculoză, anemie, diabet), tulburări psihice. Poate surveni și fără o cauză patologică (vezi <i>Amenoree în general</i>).	Cu, Se
Amețeală, sin. <i>Vertij</i>		Impresie subiectivă de deplasare sau de rotație a corpului ori a mediului înconjurător, însoțită de tulburări de echilibru.	Ca, Fe, K, S; Au, Co, I, Mg, Mn, P
Amibiază	vezi și <i>parazitoze</i>	Boală provocată de infecția cu amiba <i>Entamoeba histolytica</i> sau, mai rar, cu alte amibe patogene. Este endemică în țările calde. Se manifestă îndeosebi prin dizenterie, colici, tenesme, scaune diareice mucopurulente și sangvinolente. Poate evolua cronic, având perioade de exacerbare.	As
Amnezie	vezi și <i>scăderea memoriei</i>	Incapacitate (totală sau parțială) de a memora sau de a reda date deja memorate. Amnezia poate fi <i>retrogradă</i> (când subiectul nu își poate aminti informații memorate cu mult timp înainte) sau <i>anterogradă</i> (care privește informațiile recente).	Ag, Al, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu
Anafilaxie (în general)	vezi și <i>alergii (în general)</i>	Stare în care subiectul, sensibilizat fiind prin introducerea unui alergen în organismul său, este susceptibil să reacționeze violent la introducerea ulterioară a unei noi doze, chiar minime, din respectivul alergen; șocul anafilactic – reacția alergică acută și adesea mortală – este manifestarea cea mai gravă.	Mg, Mn, S

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Androgenizare în cazul femeilor		Apariția de caractere sexuale secundare masculine la femei (pilozitate excesivă pe trunchi și pe față, voce îngroșată, dezvoltarea musculaturii, modificarea distribuției țesutului adipos) ca urmare a creșterii nivelului hormonilor androgeni.	Zn Cu
Andropauză		Perioadă de involuție a funcției testiculare, care este caracterizată de scăderea nivelului testosteronului și este însoțită de tulburări neurovegetative și de modificări ale tonusului psihic.	Mn; Ag, Au, B, Co, Cu, Li, Mg, Zn
Anemie (în general)		Scăderea sub valorile normale a numărului de eritrocite (globule roșii) din sângele circulant și/sau scăderea conținutului de hemoglobină din eritrocite. Se manifestă prin : paloare, amețeli, oboseală, tulburări digestive.	Ag, As, Au, Ca, Co, Fe, Mn (asociat cu cuprul), Mo Zn; Ni, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier sau clorură de sodiu
Anemie (care nu cedează la tratamentul cu fier)	vezi și <i>anemie (în general)</i>		Cu
Anemie aplastică	vezi și <i>anemie (în general)</i>	Anemie determinată de aplazia medulară globală, caracterizată prin absența reacției sistemului hematopoietic (incapacitatea măduvei hematopoietice de a mai sintetiza hematii) și prin evoluție rapidă fatală.	Au
Anemie hipocromă feriprivă	vezi și <i>anemie (în general)</i>	Anemie caracterizată printr-un număr normal de eritrocite, dar care conțin o cantitate scăzută de hemoglobină, datorită aportului deficitar de fier.	F, Fe; Co
Anemie hipocromă feriprivă a tinerelor fete	vezi și: <i>anemie hipocromă feriprivă</i>		As, Fe, Zn; Ni, Si
Anemie în timpul sarcinii	vezi și <i>anemie (în general)</i>	Anemie apărută în timpul sarcinii.	Cu, Fe; Co
Anemie megaloblastică	vezi și <i>anemie (în general)</i>	Anemie caracterizată prin prezența în sânge a megaloblastelor (celule ale măduvei osoase, precursori ale globulelor roșii, mult mai mari decât acestea); poate fi cauzată și de carența de acid folic (vitamina B ₉).	Au, Co, Fe, Mn, Mo; Ag, Cu
Anevrism – preventiv		Formațiune vasculară cu aspect tumoral, localizată pe traiectul unei artere, care apare prin dilatația pereților arteriali și care comunică cu lumenul acestuia. Include sânge și, ca urmare a stazei acestuia, cheaguri sangvine.	Cu
Angină pectorală	vezi și: <i>ischemie, afecțiuni cardiace (în general)</i>	Durere de tip cardiac, localizată precordial, descrisă de pacient ca o apăsare toracică; poate iradia în membrul superior stâng, în maxilar și spate; este provocată de o lipsă de oxigenare a mușchiului cardiac. Poate fi declanșată de emoții, de frig, de efort prelungit.	Ag, Cu, Mn; Au, Co, Cr, I, Li, Mg, P, S, Si
Angoasă	vezi și: <i>anxietate, fobii, afecțiuni psihice (în general)</i>	Stare de rău general, fizic și psihic, caracterizată din punct de vedere psihic de teamă intensă, iar din punct de vedere fizic, de tulburări neurovegetative (eritem sau paloare, transpirații, uscăciunea gurii, a mucoaselor, tahicardie sau bradicardie, palpitații și, în cazuri extreme, spasme digestive, tremurături).	Ca, Mg, Mn; Ag, Al, Au, Co, Cu, Li, Zn
Anorexie (în general)	vezi și <i>inapetență</i>	Diminuarea sau încetarea alimentării, prin pierderea poftei de mâncare sau prin refuzul pacientului de a se alimenta.	Cu, Fe, Mg, Na; Ag, Au, P, Zn
Anorexie psihică	vezi și: <i>anorexie, afecțiuni psihice (în general)</i>	Refuzul sistematic al hranei, apărut pe fondul unor tulburări psihice (uneori, datorită unei aprecieri eronate a ceea ce înseamnă idealul corporal); apare cel mai frecvent la femei, în perioada adolescenței.	Mg; Ag, Au, Cu, Fe, Li, Mn, Zn
Anosmie	vezi și <i>tulburări ale mirosului</i>	Absența simțului mirosului.	Mn

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Antrax	vezi și <i>boli infecțioase (în general)</i>	Boală infecțioasă foarte gravă, produsă de bacilul cărbunos (<i>Bacillus anthracis</i>), care se manifestă prin leziuni cutanate severe.	Sn; Ag, Au, Cu, Mg, Mn, S
Anxietate	vezi și: <i>afecțiuni psihice (în general), angoasă</i>	Stare psihică, manifestată prin teamă de un pericol iminent, real sau imaginar.	Au, Co, Cr, Cu, K, Li, Mg, Mn (asociat cu cobaltul), P, S; Ag, Br, Ni
Aortită	vezi și <i>afecțiuni cardiovasculare (în general), inflamație</i>	Inflamația aortei, produsă de infecția cu anumiți germeni patogeni.	Co, Mn
Apatie	vezi și: <i>depresie psihică, afecțiuni psihice (în general)</i>	Stare psihică patologică de insensibilitate sau de indiferență față de evenimente, de absență a dorințelor și a interesului pentru viață.	Mg; I
Apendicită cronică	vezi și <i>inflamație</i>	Proces inflamator și distrofic al apendicelui.	Ag, Au, Cu
Aritmie cardiacă (în general)	vezi și <i>afecțiuni cardiace (în general)</i>	Tulburare a ritmului cardiac, de natură fiziologică sau patologică.	Ca, Co, K, Mg, P; Mn
Arsuri (în general)		Leziuni cutanate sau ale mucoaselor, produse de agenți termici (foc, razele solare) ori de alți agenți – fizici (radiații, electricitate) sau chimici (acizi, baze).	Zn; Ag, Au, Cu, K, Mg, Mn, S, Si
Arsuri provocate de radiațiile solare	vezi și <i>arsuri (în general)</i>	Leziuni ale epidermei sau ale mucoaselor, produse de radiațiile solare.	Ag, Au, Cu
Arterită (în general)	vezi și: <i>afecțiuni cardiovasculare (în general), tromboză</i>	Inflamație a peretelui arterial, însoțită uneori de tromboză, alteori de dilatație și (mai rar) de ruptură.	Co, Cu; Au, I, Mn, S
Arterită coronariană	vezi și <i>arterită</i>	Inflamația arterelor coronariene.	Co
Artralгии	vezi și: <i>artroză (în general), artrită (în general), reumatism (în general)</i>	Dureri articulare.	Cu, F, Mn, S; Ag, As, Au, Co, I, K, Li, Mg, Sb, Se
Artrită (în general)	vezi și <i>inflamație</i>	Inflamație acută, subacută sau cronică a elementelor componente ale unei articulații, având etiologie foarte variată.	As, Au, Cu, I, Mg, Mn, P, S, Sb, Se, Zn; Ag, Ca, Co, F, Ge, K, Li Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier
Artrită acută	vezi și <i>artrită (în general)</i>		Fe
Artrită alergică	vezi și <i>artrită (în general)</i>	Artrită de natură alergică	Mn
Artrită cronică	vezi și <i>artrită (în general)</i>		Si
Artrită dentară	vezi și <i>artrită (în general)</i>	Inflamație a articulației dentare.	Na
Artrită infecțioasă	vezi și: <i>artrită (în general), reumatism articular acut</i>	Artrită generată de infecția streptococică.	Mn (asociat cu cuprul)
Artrită tuberculoasă	vezi și <i>artrită (în general)</i>	Inflamația unei articulații, generată de infecția cu bacilul Koch.	S; Ca, Co, Cu, Ge, Mn, P, Zn
Artroză (în general)	vezi și: <i>artralгии, reumatism (în general)</i>	Modificare degenerativă a unei articulații, denotând o îmbătrânire prematură la acest nivel. Procesele degenerative au loc la nivelul cartilajelor articulației.	Ag, Au, Cu, Mn (asociat cu cobaltul), Sb, Si; As, B, Co, Cr, F, I, K, Li, Mg, P, S, Se, Zn Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu
Artroză la menopauză	vezi și <i>artroză (în general)</i>	Artroză care apare în perioada menopauzei.	K

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Ascită		Acumulare de lichid în cavitatea peritoneală, între cele două membrane peritoneale (intraabdominal).	Co, K, Mn, Ni, S, Zn
Astenie (în general)		Stare de slăbiciune generală, manifestată prin diminuarea patologică a capacității de efort fizic și/sau psihic.	Cr, Hg, I, K, Mo, Na, S, Si; B, Co, Ge, Se Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Astenie fizică	vezi și <i>astenie (în general)</i>	Oboseală fizică.	Ag, As, Au, Cu, Fe, Mg, Mn, Zn; Li, P
Astenie în timpul sarcinii	vezi și <i>astenie (în general)</i>	Oboseală care apare în perioada sarcinii.	Cu, Fe, Zn; Co, Mn, Ni
Astenie musculară	vezi și <i>astenie (în general)</i>	Formă de astenie, caracterizată prin oboseală generală și dureri musculare.	Fe, K, P, Se; Ag, I, S
Astenie psihică	vezi și <i>astenie (în general)</i>	Oboseală psihică.	Ag, As, Au, Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, P, Zn; Li
Astm bronșic		Boală a căilor respiratorii, care se caracterizează prin creșterea reactivității bronșice la diferiți stimuli și se manifestă prin îngustarea difuză a căilor aeriene, fenomen ce conduce la dificultate expiratorie, însoțită de un zgomot șuierător (wheezing) și de tulburări cardiocirculatorii.	Ca, Cu, Mg, Mn (asociat cu cuprul), Mo, S; As, Co, I, K, Li, P, Se, Zn Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu sau sulfat de potasiu
Ataxie	vezi și <i>afecțiuni ale sistemului nervos (în general)</i>	Tulburare motorie (fără paralizie) ce se caracterizează printr-o coordonare deficitară a mișcărilor, care devin dezordonate.	Cr
Ateroscleroză	vezi și: <i>afecțiuni cardiovasculare (în general), hipercolesterolemie</i>	Proces patologic complex, caracterizat prin îngroșarea pereților arteriali și formarea de plăci de aterom, cu scleroză secundară, ulcerări și tromboze, fenomene care pot conduce la obstrucția vasului sau la rupturi vasculare.	Ca, Cr, Cu, I, Mg, Mn, Se, Si, V, Zn; Ag, Au, Co, S, Sr
Atonie musculară		Reducerea sau pierderea tonusului muscular.	Zn; Ag, Au, Cu, F, Mg, P, Si
Atrepsie		Forma cea mai gravă a tulburărilor de nutriție, întâlnită la sugari și la copii mici. I se asociază tulburări digestive (diaree), suprainfecții și diferite tulburări metabolice; adeseori este ireversibilă.	Fe; Ag, Au, Cu, F, Mn, Si
Atrofie musculară		Reducerea volumului țesutului muscular, urmată de pierderea funcțiilor acestuia.	Ag, Au, Cu, F, Mg, P, Si, Zn
Avort – preventiv		Expulzarea – spontană sau provocată – a embrionului ori a fătului din cavitatea uterină, anterior limitei minime de viabilitate (clasic, această limită este stabilită la 180 de zile).	Co, Mn, Mg
Azotemie (crescută)		Concentrația sangvină de azot neproteic, care include: azotul ureic, azotul din acizii aminați, bazele purinice, acidul uric, creatina, creatinina, amoniacul etc. Azotemia crește îndeosebi în afecțiunile renale, în tulburările de metabolism, ca urmare a hemoragiilor, în șocurile traumatice sau chirurgicale, în cursul febrei, în caz de diaree sau în caz de obstrucții intestinale.	Mn; K, Li, Mg, Ni, S, Se, Zn
Balanită		Inflamația mucoasei penisului (la nivelul glandului). Cauze: igienă precară, fimoză, boli venerice, diabet.	Ag, Au, Cu, Mn, S
Balbism	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Defect de pronunțare a cuvintelor, determinat de tulburări psihonevrotice și respiratorii.	Al, Co, Li, Mg

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Boala Alzheimer	vezi și: <i>afecțiuni ale sistemului nervos (în general), demență</i>	Afecțiune neurologică cronică, cu evoluție progresivă, caracterizată prin atrofie cerebrală generalizată, alterarea ireversibilă a intelectului și apariția unei demențe cu evoluție lentă.	Cu, Si
Boala beri-beri		Afecțiune ce apare în urma carenței de vitamină B ₁ (tiamină), caracterizată prin polinevrită mai ales la nivelul membrelor inferioare, putând fi însoțită de anemie, tulburări cardiovasculare și slăbiciune accentuată.	Cu, F, Mg, Si, Zn
Boală celiacă		Afecțiune ce apare la sugari (după diversificarea alimentației) și la copiii mici, cauzată de o insuficiență enzimatică globală și de apariția unui răspuns imunitar anormal la gluten (proteină prezentă în toate cerealele făinoase). Se manifestă prin vărsături, diaree, stagnare sau scădere în greutate. Fenomenele dispar după excluderea din alimentație a surselor de gluten.	Mg
Boala Crohn	vezi și <i>afecțiuni gastro-intestinale (în general)</i>	Boală inflamatorie cronică a intestinului, de origine necunoscută. Este localizată îndeosebi la nivelul ileonului terminal, dar poate afecta întregul tract gastrointestinal, evoluând în pusee caracterizate prin dureri abdominale, scaune diareice, febră.	Fe, Zn
Boala fânului	vezi și <i>alergii (în general)</i>	Infecția mucoasei nazale, de origine alergică (polen, graminee), ce se traduce prin accese violente de strănut, scurgere nazală apoasă, abundentă, însoțită de dureri de cap și de iritație oculară. Uneori este complicată cu astm bronșic.	Mg, Mn, S; Ag, Au, Co, P
Boala Hodgkin	vezi și <i>cancer (în general)</i>	Afecțiune malignă, caracterizată printr-o proliferare de tip tumoral a histiocitelor și a celulelor reticulare din diverse organe, afectând mai ales ganglionii limfatici, splina, ficatul.	Ag, Au, Co, Cu, Mg, Ni, Pt, Se
Boala Wilson	vezi și <i>afecțiuni hepatice (în general)</i>	Boală ereditară legată de o acumulare de cupru în țesuturi. Debutul bolii se manifestă de cele mai multe ori între vârsta de 5 și 40 de ani și se traduce prin manifestări neurologice (tremurături, încetinirea mișcărilor).	Zn
Boala Paget osoasă	vezi și: <i>fracturi, distrofie osoasă</i>	Boală caracterizată prin deformări osoase, în general cu localizări multiple, asociate cu dureri și cu tulburări vasomotorii. Pot apărea fracturi spontane și este mai frecventă la bărbați.	Ag, Au, Co, Cu, F, K, Mg, Mn (asociat cu cobaltul), P, Si Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Boala Parkinson	vezi și <i>afecțiuni ale sistemului nervos (în general)</i>	Afecțiune neurologică datorată leziunilor degenerative ale unui nucleu cenușiu central (substanță cenușie din interiorul encefalului), caracterizată clinic prin: tremurături lente (pronunțate mai ales la mâini și la cap) care persistă în repaus, tulburări de tonus, akinezie (diminuarea sau dispariția spontaneității sau automatismului în mișcări), facies împietrit, mers cu pași mici, lenți.	Hg; Co, Ge, Mn, Zn
Boala Scheuermann		Afectare a cartilajelor corpurilor vertebrale, survenind în cursul creșterii (este o osteochondrită cauzată de un aport sangvin insuficient).	F
Boala somnului sin. Tripanosomiază	vezi și <i>parazitoze (amibă, tripanosomă)</i>	Boală parazitară, endemică în unele regiuni din Africa, transmisă prin înțepătura muștei țețe.	As
Boli infecțioase (în general)		Boli cauzate de microorganisme patogene (bacterii, virusuri, ciuperci etc.).	Au, Cu; Ag, Mg, Mn

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Bronhopneumonie	vezi și: <i>afecțiuni respiratorii (în general), infecții diverse, inflamație</i>	Proces inflamator care afectează bronhiile și alveolele, caracterizat prin hipersecreție mucoasă cu edem local și prin alveolită, cel mai frecvent edematoasă.	Au
Bronhospasm	vezi și: <i>afecțiuni respiratorii (în general), astm bronșic</i>	Constricție a bronhiilor, reversibilă spontan sau la administrarea de substanțe bronhodilatatoare, asociată frecvent cu o hipersecreție de mucus.	P
Bronșiectazie	vezi și: <i>afecțiuni respiratorii (în general), inflamație</i>	Proces inflamator care afectează bronhiile și alveolele, caracterizat prin hipersecreție mucoasă cu edem local și prin alveolită, cel mai frecvent edematoasă.	Cu, Mn, S, Se, Si
Bronșită (în general)	vezi și <i>afecțiuni respiratorii (în general), infecții diverse, inflamație</i>	Proces inflamator care afectează bronhiile și alveolele, caracterizat prin hipersecreție mucoasă cu edem local și prin alveolită, cel mai frecvent edematoasă.	As, Cu, Sb, Zn; Ag, Au, Br, Fe, K, Mg, S, Se Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier, sulfat de potasiu, siliciu
Bronșită acută	vezi și <i>bronșită (în general)</i>	Bronșită cu apariție bruscă și de scurtă durată, consecința unei infecții virale a bronhiilor sau a bronhiolelor.	Mn
Bronșită cronică	vezi și <i>bronșită (în general)</i>	Inflamația cronică nespecifică a peretelui bronșic, caracterizată prin alterarea structurilor mucosetante, manifestată clinic prin tuse cu expectorație, având o evoluție cronică de minim trei luni pe an, timp de minim doi ani consecutiv (excluzând alte cauze ca tuberculoza, bronșiectazia).	Mn (asociat cu cuprul), P, Si
Bronșită cronică la fumători	vezi și <i>bronșită (în general)</i>		S, Se
Bruxism	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Obicei de scrâșnire a dinților în timpul somnului.	Ca, Cu
Bufeuri de căldură	vezi și <i>menopauză</i>	Simptome legate de scăderea nivelului de estrogeni, cel mai frecvent postmenopauză, care se manifestă prin senzație de căldură în tot corpul și înroșirea feței și care sunt însoțite de teamă, transpirație abundentă și senzație de sufocare.	Co, I, Li, Mn
Calcificare anormală în afara țesutului osos		Proces patologic de depunere a sărurilor insolubile de calciu în țesuturile sau în organele care nu le conțin în mod normal. Acest proces se produce frecvent, consecutiv unei leziuni degenerative, inflamatorii, necrotice etc.	Si
Calviție	vezi și: <i>alopecie, peladă</i>	Cădere permanentă – parțială sau totală – a părului.	Zn; Cu, F, Fe, Mn, Mo, S
Cancer (în general), sin. <i>Neoplasm</i>		Termen general, indicând variate tipuri de tumori maligne, caracterizate printr-o creștere anarhică și nedefinită a numărului de celule, urmată de distrugerea țesuturilor normale, de răspândirea tumorii la distanță prin metastazări multiple și, în lipsa tratamentului, de moartea subiectului afectat.	Ag, Au, Bi (asociat cu tungstenul, plumbul și cu staniul), Cu, Fe, Mg, Mn, Mo, Ni, Pb, Pt, Se (asociat cu cuprul, aurul, argintul, platina), Sn, Ti, U (atunci însă se asociază cu aurul), W; Ba, Cd, Co, Ge, K, Si, Va
Cancer al pielii (în general)	vezi și <i>cancer (în general)</i>	Modificări neoplazice la nivelul pielii.	Bi, Sn; As, Ba, Co, P, Pb, Sb, V.
Cancer de colon	vezi și <i>cancer (în general)</i>	Modificări neoplazice la nivelul colonului.	Ca
Cancer de esofag	vezi și <i>cancer (în general)</i>	Modificări neoplazice la nivelul esofagului.	Mo
Cancer de rect	vezi și <i>cancer (în general)</i>	Modificări neoplazice la nivelul rectului.	Ca

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Cancer digestiv (în general)	vezi și <i>cancer (în general)</i>	Modificări neoplazice la nivelul tubului digestiv.	Ca
Candidoză	vezi și: <i>micoză cutanată, micoză genitală</i>	Afecțiune acută, subacută sau cronică, produsă de ciuperci levuriforme din genul <i>Candida</i> . Poate afecta pielea, mucoasele (se caracterizează prin depozite albicioase cremoase) și viscerele.	Ge
Cardiopatie ischemică	vezi și: <i>ischemie, afecțiuni cardiace (în general)</i>	Afecțiune a inimii, apărută ca urmare a reducerii aflului de sânge care irigă inima, datorită afectării circulației sangvine produse de un spasm, o vasoconstricție sau o compresiune arterială; poate fi dureroasă sau nedureroasă.	I
Carie dentară		Afecțiune caracterizată prin distrugerea progresivă a substanțelor dure ale dintelui, până la producerea unei cavități, în lipsa tratamentului.	Ca, F, Mg, Mo, P, Sr, V, Zn; Cr, Cu, Mn, Si Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de calciu
Carie osoasă	vezi și <i>tuberculoză osoasă</i>	Dezagregarea sau necroza osului, care devine moale, decolorat și poros. Apare mai ales în tuberculoza osoasă.	Cu, Si, V
Cataractă	vezi și <i>afecțiuni oculare (în general)</i>	Afecțiune oculară, care este caracterizată prin opacifierea cristalinului sau a capsulei sale și care se manifestă printr-o slăbirea vederii.	Se; Ag, Au, Co, Cu, F, Mg, Mn, Si, Zn
Cefalee	vezi și <i>migrenă</i>	Durere de cap difuză sau localizată, care se poate exacerba datorită unor factori externi (lumină, zgomot etc.) sau interni (emoții, activități intelectuale).	Ca, Mg; Al, Co, Cu, K, Li, Mn, S, Zn Dintre sărurile lui Schussler: clorură de sodiu
Cefalee în afecțiuni tiroidiene	vezi și: <i>afecțiuni tiroidiene, cefalee</i>		I; Mn, P
Celulită (în general)		Modificare vizibilă a țesutului subcutanat, adipos sau cutanat, uneori de origine inflamatorie, care apare în special la femei și care afectează mai ales regiunea fesieră și coapsele.	Ni; Co, I, K, Li, P, Se, Si, Zn Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu
Celulita din sindromul adipozo-genital	vezi și <i>celulită (în general)</i>		Zn
Celulită în afecțiuni tiroidiene	vezi și <i>celulită (în general)</i>		I, P
Celulită în timpul sarcinii	vezi și <i>celulită (în general)</i>		Ni
Celulită la menopauză	vezi și <i>celulită (în general)</i>		Mn, Ni; Co
Cheilită		Leziune de tip inflamator a mucoasei buzelor, cu etiologie foarte variată: factori microbieni (streptococi), agenți chimici, agenți fizici (pastă de dinți) etc. Se caracterizează clinic prin roșeață, edem, fisuri, descuamări, cruste.	Cu, Mn, S
Cifoza	vezi și <i>afecțiuni osoase (în general)</i>	Deformare patologică a coloanei vertebrale care constă în curbarea antero-posterioară a acesteia (cu convexitatea posterior). Cel mai frecvent este localizată dorsolombar.	F
Ciroză hepatică	vezi și: <i>afecțiuni hepatice (în general), hepatită cronică</i>	Afecțiune cronică progresivă a ficatului, ce constă în degenerarea funcțiilor și structurii hepatice (sclerozarea țesutului hepatic, dezvoltarea în ficat a unei rețele de cicatrici fibroase și apariția nodulilor de regenerare – insule de celule viabile, separate unele de altele prin țesut cicatricial).	C, Mn, S, Se; Co, Ni, Zn

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Cistită (în general)		Inflamație acută sau cronică a vezicii urinare, caracterizată prin micțiuni frecvente, însoțite de usturimi.	Ag, Au, Co, Cu, Fe, Mg, Ni, P, Zn Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de calciu și clorur de potasiu
Cistită cronică	vezi și cistită (în general)		K
Cistită în timpul sarcinii	vezi și cistită (în general)		Ag, Au, Cu, Mg, Mn, S
Cistite recidivante	vezi și cistită (în general)		Mn (asociat cu cuprul)
Colagenoze (în general)	vezi și: lupus eritematos sistemic, sclerodermie	Afecțiuni sistemice, caracterizate printr-o afectare inflamatorie și imunologică a țesutului conjunctiv și prin leziuni difuze ale acestuia. Dintre aceste afecțiuni menționăm: lupusul eritematos sistemic, dermatomiozita, sclerodermia, periarterita nodoasă etc.	Ag, Au, Cu, Mn, Si
Colecistită		Inflamația acută, subacută sau cronică a vezicii biliare.	S; Au, Ni, Si Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu
Colică intestinală	vezi și afecțiuni gastro-intestinale (în general)	Afecțiune dureroasă a colonului sau a intestinului subțire, care survine acut, în crize și care este violentă și are caracter spastic.	Ag, C, Ca, Cu, Mg, Mn; Au, K, Na, P, Se, Zn
Colică biliară		Durere acută violentă, în hipocondrul drept, cu iradiere în umărul și omoplatul drept, care survine în colecistitele acute și subacute, în diskineziile biliare și mai ales în litiaza biliară.	S; Co, Mn
Colică renală	vezi și afecțiuni renale (în general)	Durere acută, paroxistică în zona rinichilor, care iradiază în zona uretero-vezico-genitală, provocată de un spasm al căilor urinare excretorii superioare; cauza cea mai frecventă este litiaza urinară.	Mg; Co, Mn, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de magneziu
Colită	vezi și afecțiuni gastro-intestinale (în general)	Inflamația colonului, totală sau segmentară, acută sau cronică.	C, Mg; Co, Fe, K, Mo, Se, Zn
Colită spastică	vezi și: colită	Colită însoțită de spasme ale colonului.	Co, Mn (asociat cu cobaltul)
Comoție cerebrală		Tulburare consecutivă unui traumatism cranio-cerebral, caracterizată prin pierderea conștiinței și prin tulburări vegetative. De obicei generează o serie de tulburări de memorie variabile.	Ag, Au, Cu, Li, Zn
Confuzie mintală		Stare patologică ce se caracterizează printr-o dezorganizare a conștiinței. Cel mai adesea se datorază unei afecțiuni organice cerebrale (epilepsie, accident vascular cerebral, encefalită) sau unei boli generale (infecție febrilă, accident metabolic). Se traduce prin incapacitatea de a coordona ideile, lentoare în înțelegere, năucire, toropeală, tulburări ale percepției și memoriei, dezorientare în timp și spațiu.	Cu; Ag, Al, Au, Li
Conjunctivită	vezi și afecțiuni oculare (în general)	Inflamația conjunctivei (membrană situată pe fața profundă a pleoapelor și pe fața anterioară a globului ocular), provocată de o infecție bacteriană, virală sau fungică; stare alergică sau iritație mecanică, manifestată prin înroșirea și edematierea mucoasei și însoțită de hipersecreție.	Zn; Au, Cu, Mn, S, Se

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Constipație (în general)	vezi și <i>afecțiuni gastro-intestinale (în general)</i>	Stare patologică, în care scaunul (defecația) survine cu dificultate, la intervale de timp neregulate, mai mari decât cele normale. Se datorează unei încetiniiri a peristaltismului intestinal, unei diskinezii anorectale sau unei obstrucții a colonului terminal (stenoze, tumori, corpi străini).	C, Co, Hg, K, Mg, Na, S; Cu, F, Fe, Mn, Ni, P, Si Dintre sărurile lui Schussler: clorură de sodiu și siliciu
Constipație atonă	vezi și <i>constipație (în general)</i>	Constipație survenită ca urmare a încetiniiri (sau absenței) peristaltismului intestinal.	Ag; Au, Cu, Zn
Constipație spastică	vezi și <i>constipație (în general)</i>		Li, Mn, P
Contuzie		Traumatism al unei părți a corpului, fără întreruperea integrității pielii.	Cu, Fe, Mn, P, Sb, Zn
Convalescență (în general)		Perioadă care urmează dispariției semnelor de boală și vindecării clinice și în care organismul trece treptat la starea de sănătate anterioară.	Zn; Ag, As, Au, Ca, Co, Fe, Mg, Mn, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu
Convalescență după o boală infecțioasă	vezi și <i>convalescență (în general)</i>		Ag, Au, Cu
Convalescență postoperatorie	vezi și: <i>convalescență (în general), intervenții chirurgicale</i>		Si
Convulsii – preventiv	vezi și <i>afecțiuni ale sistemului nervos (în general)</i>	Sucesiune de contracții involuntare, sacadate și repetate ale unor grupe musculare (convulsii locale) sau ale întregii musculaturi (convulsii generalizate).	Mg, Mn, P; Al Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de magneziu
Convulsii la copii mici – preventiv	vezi și <i>convulsii – preventiv</i>		P
Coriză cronică	vezi și <i>alergie (în general)</i>	Inflamație cronică de tip cataral a mucoasei nazale, manifestată clinic prin rinoree, strănut, prurit perinazal, lăcrimare. Poate avea cauză alergică.	Sb
Coronarită	vezi și <i>afecțiuni cardiace (în general)</i>	Inflamația sifilitică, reumatică etc. a arterelor coronare, ce poate produce stenoza acestor vase și declanșarea unei crize de angină pectorală sau a unui infarct.	Mn (asociat cu cobaltul)
Coronarită cu hipertensiune	vezi și <i>coronarită</i>		I; Co
Coxartroză	vezi și <i>artroză (în general)</i>	Artroza articulației șoldului, manifestată prin durere la mers, limitare dureroasă a mișcărilor în articulația șoldului.	Ag, Au, Co, Cu, Mn, Si
Crampe în timpul sarcinii			Mg; Co, Li, Mn, P
Crampe musculare			Ag, Cu, Ca, Co, Cu, K, Mg, Na, P; Au, Cl, Li, Mn (asociat cu cobaltul), S, Se, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de magneziu
Crampe musculare pe fond nervos	vezi și <i>crampe musculare</i>		Mg; P
Criptorhidie		Malformație congenitală, caracterizată prin absența testiculelor în scrot datorită rămânerii lor în cavitatea abdominală.	Cu, I, Mn, S, Zn

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Decalcifiere osoasă	vezi și demineralizare osoasă	Diminuarea conținutului de calciu din organism, în special din oase și dinți.	Ca, Cu, F, Mg, Mn; Ag, Au Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Decolare de retină, sin. Dezlipire de retină	vezi și afecțiuni oculare (în general)	Afecțiune gravă a ochiului, consecutivă separării retinei (membrana nervoasă sensibilă la lumină, care tapisează fundul ochiului) de foița subiacentă, ca urmare a trecerii de lichid vitros sub retină.	Au, I, Mg, Mn, Si
Deficit de enzime pancreatice			Co, Ni, Zn
Degenerescență hepatică	vezi și degenerescența țesuturilor	Modificare patologică a structurii normale a țesutului hepatic.	V
Degenerescență maculară	vezi și afecțiuni oculare (în general)	Degenerescența maculei lutea, cu debut în tinerețe, bilaterală, simetrică și progresivă, cu extensie centrifugă și, în final, cu pierderea vederii centrale.	Se
Degenerescență tisulară		Modificare patologică a structurii normale a țesutului.	Au, Pb, Pt
Degerături		Modificări locale ale țesuturilor, sub influența frigului.	Co, I, Mg, Mn
Delir	vezi și afecțiuni psihice (în general)	Tulburare a proceselor mentale, caracterizată printr-un ansamblu de idei eronate, absurde și contradictorii, fără o legătură directă cu realitatea; interpretări, halucinații, judecăți false care impregnează viața afectivă a bolnavului și antrenează o ruptură a raporturilor sale cu lumea exterioară. Incompatibil cu critica și cu contraargumentele, delirul este prezent în unele boli psihice, îndeosebi în schizofrenie, dar și în unele tulburări metabolice, intoxicații, infecții grave.	Al, Li
Demență	vezi și: afecțiuni psihice (în general), boala Alzheimer	Sindrom organic caracterizat prin diminuarea generală a capacităților intelectuale, implicând slăbirea memoriei, a judecății, afectarea gândirii abstracte, precum și modificări ale personalității. Cea mai comună cauză de demență este boala Alzheimer.	Cu
Demineralizare osoasă		Scăderea cantității de minerale (îndeosebi calciu și fosfor) la nivelul scheletului.	Ca, Cu, F, Mg, Mn, P, S, Si, V; Ag, Au, I, Mo Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu și siliciu
Dentiție întârziată	vezi și demineralizare osoasă	Întârziere în apariția dinților.	F
Depigmentarea părului		Decolorare a părului prin dispariția pigmentului.	Cu, Zn; Ca
Depigmentarea pielii		Dispariția pigmentului melaninic din piele.	Cu, Ni
Depresie psihică	vezi și afecțiuni psihice (în general)	Stare psihică ce se caracterizează printr-o scădere a tonusului neuropsihic și care se manifestă prin plătitudine, oboseală, descurajare, tendințe pesimiste, scăderea activității și uneori anxietate.	As, Au, Ca, Cu, Fe, Li, Mg, Na, P, S, Sn, Zn; Ag, Al, Co, K, Ni Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu, clorură de sodiu
Dermită (în general)	vezi și afecțiuni dermatologice (în general)	Denumire generică pentru afecțiunile inflamatorii ale pielii, în general cu evoluție acută sau subacută.	Cu, Mn, S, Zn
Dermită acută	vezi și dermită (în general)		Ag, Au

AFEȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Dermită seboreică	vezi și <i>dermită (în general)</i>	Afecțiune cutanată asemănătoare eczemei tipice, de care se deosebește prin absența veziculelor. Se caracterizează prin prezența unor leziuni maculoeritematoase, localizate la nivelul zonelor bogate în glande sebacee (pielea capului, față, trunchi și membrele inferioare), uneori acoperite de scuame.	Cu
Deshidratare		Stare ce rezultă în urma diminuării apei din țesuturi, datorită următoarelor cauze: insuficiența aportului, transpirație excesivă, vărsături, diaree etc.	Na; Co, K
Diabet zaharat (în general)	vezi și <i>hiperglicemie</i>	Afecțiune metabolică cronică, ce se caracterizează prin glicozurie (prezența de zahăr în urină), provenind dintr-o hiperglicemie (exces de zahăr în sânge). Diabetul zaharat este cauzat fie de un deficit de insulină, fie de insulino-rezistență.	Co, Cr, Mg, Mn, Ni (asociat cu paladiul), Pt (asociat cu paladiul), S, Zn (asociat cu nichelul și cu cobaltul); Cl, K, Se, Si, V
Diaree	vezi și <i>afecțiuni gastro-intestinale (în general), enterocolită</i>	Evacuare frecventă și rapidă de materii fecale lichide sau semilichide.	K; Co, S, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu, fosfat de sodiu și sulfat de sodiu
Dificultăți minore de adaptare școlară			Al
Difterie	vezi și <i>boli infecțioase (în general)</i>	Boală infecto-contagioasă, cauzată de bacilul difteric. Este caracterizată de producerea de false membrane pe faringe și laringe și de o stare toxică datorată unei toxine ce poate afecta cordul și rinichii și poate determina paralizia nervilor cranieni și a membrelor.	Ag, Au, Bi, Cu
Digestie lentă	vezi și <i>afecțiuni gastrice (în general)</i>	Întârzierea ansamblului de procese la care sunt supuse alimentele ingerate ce urmează a fi absorbite la nivelul intestinului subțire.	Ni; Zn
Diminuarea activității intelectuale	vezi și <i>astenie psihică, surmenaj</i>		Li
Discopatie vertebrală	vezi și <i>afecțiuni osteo-articulare (în general), lumbago</i>	Denumire generică, folosită pentru afecțiunile discurilor intervertebrale, indiferent de etiologie. Acest termen trebuie utilizat numai în sensul de <i>discopatie degenerativă</i> , adică de deteriorare structurală a discurilor intervertebrale.	S
Disfonie	vezi și <i>laringită</i>	Termen generic pentru orice tulburare a fonației, în relație cu o afectare morfologică paralizică sau funcțională a corzilor vocale. Uneori este consecința lezării centrilor nervoși.	Mg
Disfuncții ale glandei tiroide la menopauză	vezi și <i>afecțiuni ale glandei tiroide (în general)</i>	Modificări patologice ale glandei tiroide care apar la menopauză.	I, Mn
Disfuncții ovariene	vezi și <i>insuficiență ovariană</i>	Perturbarea funcției ovarelor.	Zn
Disglicemie	vezi și: <i>hiperglicemie, hipoglicemie</i>	Modificări ale nivelului glucozei în sânge.	K
Dishidroză		Erupție de vezicule pe mâini și pe picioare, având de obicei o cauză parazitară, medicamentoasă sau alergică.	Co, Cu, I, Mn, S, Zn

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Diskinezie biliară (în general)	vezi și <i>afecțiuni hepatobiliare, diskinezie biliară hipotonă</i>	Alterare funcțională a mecanismului de eliberare a bilei, în absența litiarei sau a oricărei leziuni inflamatorii, degenerative sau neoplazice. Se manifestă prin dureri, grețuri, vărsături.	Mg; Mn (asociat cu cobaltul)
Diskinezie biliară hipotonă	vezi și <i>diskinezie biliară (în general)</i>		Ca
Dismenoree		Menstruație însoțită de dureri în zona pelviană.	Ca, Co, Mg, Zn; Cu, Fe, Mn, Ni, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de magneziu
Dispepsie (în general)	vezi și: <i>afecțiuni gastro-intestinale (în general), tulburări de digestie</i>	Termen generic pentru unele tulburări digestive cu caracter funcțional, subiectiv: greață, arsuri, flatulență etc.	Ni, U; Bi, Co, Cu, Mg, Mn, S, V Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu, fosfat de potasiu, siliciu
Dispepsie pe fond nervos (mai ales în nevroze)	vezi și: <i>afecțiuni psihice (în general), dispepsie (în general)</i>	Digestie dificilă care apare în cazul tulburărilor psihice, somatice sau comportamentale	Al, Li, K
Dispnee		Tulburare respiratorie de cauză pulmonară, cardiacă, anemică sau nervoasă, caracterizată subiectiv prin „sete de aer” și obiectiv prin tulburarea ritmului, a amplitudinii sau a frecvenței respiratorii.	Fe, P
Distonie neuro-vegetativă		Perturbarea echilibrului neuro-vegetativ.	Co, I, Mg, Mn, P; S
Distrofie osoasă	vezi și <i>boala Paget osoasă</i>	Tulburare trofică a scheletului, exprimată prin modificarea formei, mărimii, consistenței sau creșterii osului.	F; Au, P, Se, Si
Drepanocitoză	vezi și <i>afecțiuni hematologice (în general)</i>	Anomalie ereditară a sângelui, caracterizată prin prezența unei hemoglobine anormale, ce se manifestă prin deformarea hematiilor, prin hemoliză și anemie.	Zn
Duodenită		Inflamație a mucoasei duodenale, cu evoluție acută sau cronică.	Co, Cu, Mn, S
Dureri epigastrice	vezi și <i>afecțiuni gastrice (în general)</i>	Dureri la nivelul zonei situate sub apendicele xifoid.	Bi, Co, Cu, Mg, Mn, Ni, P, S
Dureri lombare	vezi și: <i>lumbago (în general), discopatie vertebrală</i>	Dureri în partea de jos a spatelui.	P
Dureri osoase	vezi și <i>afecțiuni osoase (în general)</i>	Dureri la nivelul oaselor.	Ca
Dureri periarticulare	vezi și <i>afecțiuni osteo-articulare (în general)</i>	Dureri în jurul unei articulații.	P
Dureri precordiale	vezi și <i>afecțiuni cardiace (în general)</i>	Dureri în zona inimii.	Al, Co, I, Li, Mg, Mn, P
Echimoze frecvente	vezi și <i>fragilitate capilară</i>	Efuziune superficială de sânge, care se depune sub piele și formează o pată vizibilă (vânătaie); apare de obicei după un traumatism.	Mg
Eclampsie – preventiv		Accident acut, paroxistic, de toxemie gravidică, produs în ultimele trei luni de sarcină, în timpul travaliului sau după travaliu, manifestat prin accese repetate de convulsii, edeme, creșterea tensiunii arteriale și chiar comă.	Ca

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Eczemă (în general)		Afecțiune cutanată foarte frecventă, caracterizată prin plăci roșii foarte pruriginoase, acoperite de mici vezicule care se sparg, zemuiesc și formează cruste și scuame.	Ca, Cu, Mn, S, Zn; Co, I, K, Mg Dintre sărurile lui Schussler: clorură de sodiu, sulfat de potasiu, sulfat de calciu
Eczemă alergică	vezi și <i>eczemă (în general)</i>		Mn, S
Eczemă infecțioasă	vezi și <i>eczemă (în general)</i>	Eczemă apărută în cadrul unei infecții.	Mn (asociat cu cuprul); Ag, Au, Cu, Mg,
Eczemă varicoasă	vezi și <i>eczemă (în general)</i>		Mn, S; Co, Cu, Ni
Edem (în general)		Infiltrare cu lichid seros a țesuturilor, îndeosebi a pielii, cu acumulare de lichid în spațiul interstițial.	K, Li, P
Edem al gambei	vezi și <i>edem (în general)</i>		K; Co, Cu, I, Li, Ni, Se
Edeme ale gambelor în timpul sarcinii	vezi și <i>edem (în general)</i>		K
Edeme în insuficiență cardiacă	vezi și <i>edem (în general)</i>		K
Edem limfatic	vezi și <i>edem (în general)</i>		I
Edem Quincke – preventiv	vezi și <i>alergie (în general)</i>	Reacție alergică intensă, caracterizată prin edeme palpebrale și ale buzelor, limbii, laringelui, ce pot avea drept consecință moartea prin asfixie.	Mn, S; Co, I, K
Efecte adverse în contracepția orală		Fenomene patologice apărute la femeile care folosesc medicamente anticoncepționale orale.	Fe, Mg, Se
Efort fizic intens	vezi și <i>surmenaj</i>		K, Mg, Se, Zn; Cl
Efort intelectual	vezi și <i>surmenaj</i>		Al, Fe, Mg, P, Zn
Emfizem pulmonar		Afecțiune pulmonară, care se caracterizează prin respirație dificilă (dispnee), datorându-se supraîncălzirii acute a plămânilor cu aer, ce produce distensia excesivă a alveolelor și distrugerea peretelui lor, fenomene însoțite de incapacitatea de a mai ventila aerul.	As, Co, Mn (asociat cu cobaltul); Ag, Au, Cu, Mg, P, Sb Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Emfizem pulmonar la fumători	vezi și <i>emfizem pulmonar</i>		S, Se
Endocardită	vezi și <i>afecțiuni cardiace (în general)</i>	Inflamația endocardului, localizată la nivelul valvulelor (endocardită valvulară) sau la nivelul pereților cavității cardiace (endocardită parietală).	Ag, Au, Co, Cu, P, Zn
Enterită (în general)	vezi și: <i>enterocolită, afecțiuni gastro-intestinale (în general)</i>	Inflamația mucoasei intestinului subțire, de obicei de cauză infecțioasă, provocată de o boală generală sau de cauze locale.	Ag; Au
Enterită acută	vezi și: <i>enterită (în general), enterocolită</i>		K
Enterocolită (în general)	vezi și: <i>enterită (în general), afecțiuni gastro-intestinale (în general), infecție intestinală</i>	Inflamație a mucoasei intestinului subțire și a intestinului gros, limitată la mucoasă sau extinsă la peretele intestinal în întregime, cu evoluție acută sau cronică, manifestată prin colici, diaree, febră, scădere în greutate.	Cu
Enterocolită cronică	vezi și <i>enterocolită (în general)</i>		Co

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Enterocolită cu alternanțe de diaree și constipație	vezi și enterocolită (în general)		Mn (asociat cu cuprul)
Entorsă		Leziune traumatică a unei articulații, cu întinderea, ruptura sau smulgerea unui sau a mai multor ligamente, fără deplasarea suprafețelor articulare.	Ca, Cu, F; Mn Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Enurezis		Pierdere involuntară a urinei, de obicei în timpul nopții, întâlnită mai frecvent la copii cu tulburări nevrotice sau cu malformații congenitale.	Co, Cu, F, K, Mn, Si, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu
Epifizită	vezi și afecțiuni osoase (în general)	Osteocondroză epifizară, care poate fi unică sau multiplă. Osteocondroza reprezintă o distrofie de creștere la copil, o perturbare a osificării unui sau mai multor centri de osificare, caracterizată prin degenerescență și necroză aseptică, urmată de reosificare.	F
Epilepsie	vezi și afecțiuni ale sistemului nervos (în general)	Boală neurologică cu caracter cronic, definită prin crize repetate, de formă clinică variată – crize convulsive parțiale sau generalizate, datorate descărcărilor (activărilor bruște ale) celulelor nervoase de la nivelul scoarței cerebrale.	Li, Mg, Mn; Al, B, Co, F, P, Si
Epiteliom	vezi și: cancer (în general), cancer al pielii (în general)	Tumoare epitelială malignă care se dezvoltă din epiteliul malpighian, glandular sau tranzițional.	Pt, Sn; Ag, As, Au, Co, Cu, Mg, Ni, P, Sb, Se, Si
Eritem nodos	vezi și alergii (în general)	Sindrom alergic dermohipodermic, cu aspect nodular, de cauze multiple, microbiene sau toxice.	Ag, Au, Cu, Fe, Mn, Si
Eritem polimorf		Sindrom de cauză incertă caracterizat de o erupție papuloasă rozacee, localizată în special pe față de extensie a membrilor; se însoțește de febră și de alterarea stării generale.	Ag, Au, Co, Cu, Mn, S
Erizipel	vezi și afecțiuni dermatologice (în general)	Infecție cutanată acută, cauzată de streptococ, care se prezintă sub forma unui placard roșu și edemațiat, delimitat precis, și care se însoțește de stare generală alterată.	Ag, Au, Cu, P, S Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier, clorură de potasiu și sulfat de potasiu
Erupții purulente	vezi și afecțiuni dermatologice (în general)	Aspect clinic caracterizat prin apariția și multiplicarea rapidă a unor elemente tegumentare care conțin puroi.	Ca
Escare		Necroză cutanată ce se formează în punctele de presiune și de iritație ale corpului, la bolnavii imobilizați la pat mult timp.	Ag, Au, Cu, Fe, Mg, Mn, Sn, Zn
Esofagită		Inflația esofagului.	Co, Mn
Etmoidită		Inflația mucoasei ce tapetează sinusurile etmoidale și, uneori, chiar inflamația osului.	Ag, Au, Cu, Mn
Exostoza	vezi și afecțiuni osoase (în general)	Excrescență osoasă circumscrișă, formată la suprafața unui os, de cauză traumatică, inflamatorie sau congenitală.	Au, F, P, Se, Si, V Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Faringită (în general)	vezi și faringo-amigdalită	Inflație a mucoasei faringiene.	S
Faringită cu stafilococ	vezi și faringo-amigdalită	Inflația mucoasei faringiene datorată stafilococului.	Sn
Faringo-amigdalită	vezi și faringită (în general)	Inflație a mucoasei faringiene și a amigdalelor.	Bi; Au, Cu, Fe, K, Mg, Na, P, Si, Zn
Faringo-amigdalită acută	vezi și faringo-amigdalită		Ag (asociat cu bismutul)

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Faringo-amigdalită cronică	vezi și <i>faringo-amigdalită</i>		F, Mn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier, clorură de potasiu, sulfat de calciu
Febră		Creșterea temperaturii corporale peste 37° C.	Au; Ag, Cu, Fe, Na, P
Fibrom uterin		Tumără benignă care se dezvoltă plecând de la mușchiul uterin.	Ca; F, Mn, Si, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Fistulă		Orificiu sau conduct anormal, produs accidental (inclusiv în infecții grave) sau congenital, care permite trecerea materiilor organice (fecale, urină), a produselor de secreție (bilă, suc gastric, suc intestinal) sau a puroiului între diverse organe și țesuturi.	Cu, Mn
Fistulă purulentă	vezi și <i>fistulă</i>		Ca
Fisură anală		Ulcerație alungită și superficială, în general foarte dureroasă, localizată la nivelul pliurilor radiale ale anusului.	Si
Fisuri cutanate			Au, Cu, S
Flebită (în general)	vezi și <i>afecțiuni cardiovasculare (în general)</i>	Inflamație a peretelui venos prin agenți infecțioși sau toxici.	Au, Co, Cu, F, I, Mn, S Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Flebită acută	vezi și <i>flebită (în general)</i>		Mg
Flebită cu edem	vezi și <i>flebită (în general)</i>		K
Fobii	vezi și: <i>afecțiuni psihice (în general), angoasă, anxietate</i>	Frici iraționale obsedante față de obiecte, ființe, acțiuni sau situații.	Al, Co, Li, Mn
Fractură	vezi și <i>afecțiuni osteo-articulare (în general)</i>	Ruperea, fisurarea sau spargerea totală ori parțială a unui os în urma unui traumatism mecanic.	Ca, F, Mn, P; Se, Si
Fragilitate capilară	vezi și <i>echimoze frecvente</i>	Fenomen patologic în care vasele capilare se rup ușor, rezultând mici hemoragii.	Se; Co, Mn, Si, Zn
Fragilitate dentară	vezi și <i>demineralizare osoasă</i>	Fenomen patologic caracterizat prin tendința dinților de a se fisura ușor.	Ca
Fragilitate osoasă	vezi și <i>afecțiuni osoase (în general), demineralizare osoasă</i>		Ca
Frigiditate		Indiferență sau aversiune față de raportul sexual, apărută la femei, datorită incapacității de a atinge orgasmul.	Cu, Fe, Zn; Se
Frilozitate		Senzație persistentă de frig, însoțită de tremurături.	Cu, Fe
Furuncul	vezi și : <i>afecțiuni dermatologice (în general), erupții purulente, stafilococie cutanată</i>	Infecție cutanată piogenică, în jurul unui folicul pilos, sub formă de nodul dureros la nivelul dermului. La suprafață arată asemenea unui burbion gălbui, înconjurat de un halou roșu cu tumefacție locală. Este cauzat de stafilococul auriu.	Ag, Au, Cu, Sn
Gangrenă		Necroza țesuturilor, secundară unei întreruperi totale, localizate a circulației sângelui, de diverse cauze: embolie, ateroscleroză, infecții cu germeni anaerobi.	Ag, Au, Co, Cu, Mn
Gastrită	vezi și <i>afecțiuni gastrice (în general)</i>	Inflamație acută sau cronică a mucoasei stomacului.	Bi, Ge

AFEȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Gingivită		Inflamația gingiilor, de cauze iritative, toxice sau infecțioase.	Ca, Mo, P, Si
Gingivoragie	vezi și <i>hemoragii</i>	Sângerarea gingiilor.	Cu, F, Mn
Glaucom	vezi și <i>afecțiuni oculare (în general)</i>	Afecțiune caracterizată prin creșterea patologică a presiunii intraoculare, ceea ce determină creșterea consistenței globului ocular și atrofia nervului optic cu pierderea vederii.	Mg
Glosită		Inflamație a limbii, acută sau cronică, superficială sau profundă, cu etiologie variată.	Bi, Cu
Gonoree		Boală venerică produsă de <i>Neisseria gonorrhoeae</i> , manifestată la bărbat printr-o uretrită acută, iar la femeie, prin leucoree și inflamație genitală cronică, ce poate conduce la sterilitate.	Ag; Au, Mn, S Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier și sulfat de potasiu
Greață	vezi și <i>dispepsie</i>	Senzație de vomă, urmată sau nu de vărsături.	S; Mo
Grețuri în timpul sarcinii	vezi și: <i>greață</i>	Senzații de vomă care apar frecvent în timpul sarcinii.	Mg
Gripă	vezi și <i>afecțiuni virale (în general)</i>	Boală infecțioasă contagioasă, de regulă epidemică, cauzată de virusurile gripale, manifestată prin febră, astenie, rinofaringită, tuse.	Ag (asociat cu cuprul), As, Cu, Mn, Zn; Au, Bi, Ge, Mg, Se
Gușă	vezi și: <i>afecțiuni ale glandei tiroide (în general), hipertiroidie, hipotiroidie</i>	Mărirea în volum a glandei tiroide, cu variate forme anatomice și clinice.	I
Gută	vezi și <i>hiperuricemie</i>	Boală de nutriție, datorată unei tulburări a metabolismului acidului uric, caracterizată prin crize de artrită acută, mai ales la articulația metatarsofalangiană a halucelui, sau prin tofi gutoși care conțin urați de sodiu. Apare aproape exclusiv la bărbați și este corelată cu consumul exagerat de carne.	Li, Mn (asociat cu cobaltul), S; Ag, Au, Cl, Co, Cu, Mo, Si
Guturai		Afecțiune a căilor respiratorii superioare manifestată prin scurgere nazală, lăcrimare, rinofaringită, cu evoluție spre vindecare în câteva zile.	Cu, Mn, Zn; Ag, Au, Bi, Fe, Mg, P, S, Sb, Se
Halenă fetidă		Miros neplăcut al aerului expirat.	S
Halucinație	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Percepție fără obiect, adică în absența oricărei stimulări din exterior. Se deosebește de iluzie, care reprezintă percepția deformată a unui obiect real.	Al, Co, Li, Mn
Hematom		Colecție de sânge într-un țesut sau organ, rezultând în urma unui traumatism cu ruptură vasculară ori survenind în unele tulburări de coagulare sangvină.	Co, I, Se
Hemeralopie	vezi și <i>afecțiuni oculare (în general)</i>	Scăderea vederii, datorată unei lipse de adaptabilitate a ochiului la trecerea de la lumină la întuneric, după apusul soarelui, sau la lumină artificială slabă.	Co, Mn, S
Hemofilie	vezi și <i>afecțiuni hematologice (în general)</i>	Boală ereditară, ce apare clinic numai la bărbați, caracterizată prin deficit de coagulare și manifestată prin hemoragii greu controlabile.	Ca, Cu, Mg, Mn, P
Hemoragie (în general)		Scurgerea sângelui în afara unui vas sangvin, la suprafața corpului sau în interiorul unui organ ori țesut.	Al; Ca, Fe, K, Mn, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat feric
Hemoragie la naștere – preventiv	vezi și <i>hemoragie (în general)</i>		Ca; Cu, Mn

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Hemoroizi		Dilatații varicoase ale venelor din zona ano-rectală.	Ca, Cu, Mn; Au, Co, F, Fe, Mg, Si, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu și siliciu
Hepatită acută virală	vezi și: <i>afecțiuni virale (în general), afecțiuni hepatice (în general)</i>	Boală inflamatorie a ficatului, având o cauză virală.	Cu, Mn, S, Se
Hepatită cronică	vezi și: <i>afecțiuni hepatice (în general), ciroză hepatică</i>	Hepatită care evoluează de cel puțin șase luni. Reprezintă un veritabil sindrom, reprezentând un stadiu de evoluție către ciroza hepatică.	Sb, Se
Herpes	vezi și <i>afecțiuni virale (în general)</i>	Afecțiune cutanată acută, virală, recidivantă (determinată de virusuri din grupa <i>Herpes</i>), care apare sub formă de erupție cu mici vezicule transparente, grupate, însoțite de mâncărime și usturimi, cu localizare frecventă la nivelul feței.	Ag, Cu, Li, Mg, Mn, S, Sn, Zn
Hidrantroză	vezi și <i>artroză (în general)</i>	Acumulare de lichid seros într-o cavitate articulară.	Ag, Au, Co, Cu, K, Li, Mn
Hidrocel		Acumulare de lichid seros în tunica vaginală a testiculelor sau în învelișurile cordonului spermatic.	K
Hiperaciditate gastrică	vezi și <i>afecțiuni gastrice (în general)</i>	Creșterea concentrației de acid clorhidric în sucul gastric.	Bi, Co, Mn
Hiperaciditate gastrică pe fond nervos	vezi și <i>hiperaciditate gastrică</i>		Li
Hiperacuzie dureroasă		Creșterea sensibilității auditive însoțită de o reacție dureroasă.	Co, Li, Mn
Hipercolesterolemie		Creșterea peste normal a valorii colesterolului din sânge.	Cr, Cu, Ge, I, Mg, Mn, S, Si, V, Zn; Cl, Co
Hiperemotivitate		Emotivitate excesivă; capacitate crescută de a reacționa afectiv la impresiile percepute.	Li, Mg; Al, Co, I, Mn, Ni (asociat cu cobaltul)
Hiperglicemie	vezi și: <i>disglicemie, diabet zaharat</i>	Creștere anormală a glicemiei (nivelul glucozei din sânge), peste valoarea de 1,2 g/litru; este caracteristică pentru diabetul zaharat.	Cr, Mn, Ni (asociat cu cobaltul), S, Zn; Co
Hiperkeratoză	vezi și <i>afecțiuni dermatologice (în general)</i>	Îngroșarea patologică a stratului cornos al epidermului, întâlnită în multe afecțiuni cutanate.	Zn; Ag, Au, Cu, Sn
Hiperlaxitate ligamentară		Exces de relaxare, cu deficit de tensiune și de soliditate a ligamentelor.	Cu, F, Mn, Si, Sn
Hipermenoree	vezi și <i>hemoragii</i>	Menstruație anormal de abundentă.	Fe, I, Mn
Hiperparatiroidie	vezi și <i>afecțiuni ale glandelor paratiroidice</i>	Secreție excesivă de parathormon, manifestată prin tulburări ale metabolismului calciului și fosforului.	Mg
Hipertensiune arterială	vezi și <i>afecțiuni cardiovasculare (în general)</i>	Creșterea peste valorile normale a tensiunii arteriale (valoarea sistolică peste 130 mmHg).	Au, Ba, Co, Cr, I, K, Li, Mg, Si; Ag, Ge, Mn (asociat cu cobaltul), Ni, S, Se, Zn
Hipertiroidie	vezi și: <i>afecțiuni ale glandei tiroide (în general), gușă</i>	Creșterea anormală a activității glandei tiroide (creșterea secreției de hormoni tiroidieni) și tulburările consecutive care apar.	I; Cu, Li, Mn (asociat cu cuprul)
Hipertonie musculară		Creșterea anormală a tonusului muscular.	I, Mn
Hipertrigliceridemie		Creșterea peste normal a concentrației de trigliceride în sânge.	V

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Hiperuricemie	vezi și <i>gută</i>	Creșterea peste normal a cantității de acid uric în sânge.	Mn, Se; Co, Cu, K, Li, Ni, P
Hiperuricemia din insuficiența renală	vezi și: <i>hiperuricemie, gută</i>		Li
Hipervâscozitate sangvină	vezi și <i>afecțiuni hematologice (în general)</i>		Co, I, Mn, S
Hipoacuzie	vezi și <i>surditate</i>	Scăderea acuității auditive, prin lezarea aparatului de transmisie a sunetelor (hipoacuzie de transmisie) sau prin lezarea elementelor urechii interne și degenerarea nervului auditiv (hipoacuzie de percepție).	Ca, F, Mn, Si, Zn
Hipocalcemie		Diminuarea concentrației calciului din sânge (sub 0,105 g/l sau 2,6 mmol/l). Se observă în hipoparatiroidie, tetanie, în unele forme de rahitism, nefrite, scorbut.	K
Hipoglicemie	vezi și <i>disglicemie</i>	Scăderea nivelului de glucoză din sânge sub limita normală.	Mn; Co, Li
Hipoprotrombinemie	vezi și <i>hemoragie</i>	Deficit de protrombină în plasmă – congenital sau apărut în diferite boli, mai frecvent în insuficiența hepatică –, manifestat prin apariția de hemoragii.	Co, I, S
Hipotensiune arterială	vezi și <i>afecțiuni cardiovasculare (în general)</i>	Scăderea presiunii arteriale sub limita normală (valoarea sistolică sub 100 mmHg).	As, Cu, Mn
Hipotiroidie	vezi și <i>afecțiuni ale glandei tiroide (în general)</i>	Scăderea activității glandei tiroide (scăderea secreției de hormoni tiroidieni) și tulburările consecutive care apar.	Co, I, Mn, Se, Zn; Cr, Cu, Fe, K, Li, Mg, P
Hipotonie musculară	vezi și <i>atonie musculară</i>	Scăderea tonusului muscular.	Zn; Ag, Au, Mn
Icter	vezi și <i>hepatită acută</i>	Colorația galbenă a tegumentelor, mucoaselor și seroaselor, datorată depunerii pigmentului numit bilirubină în aceste țesuturi.	Ag, Au, Co, Mn, S
Impetigo	vezi și <i>afecțiuni dermatologice (în general)</i>	Infecție cutanată superficială, contagioasă, cauzată de germeni patogeni (stafilococi sau streptococi).	Ag, Au, Cu, Mn, S, Sn
Impotență după excese sexuale	vezi și <i>impotență sexuală</i>		Cu, Mn
Impotență sexuală	vezi și: <i>scăderea libidoului, insuficiență testiculară</i>	Imposibilitatea îndeplinirii în mod normal a actului sexual de către un bărbat (prin lipsa erecției). Apare cel mai frecvent pe fond psihic, dar poate fi și de cauză organică (afecțiuni cardiovasculare cronice, hipertensiune, diabet, ateroscleroză, intoxicații cronice cu alcool, cu diferite excitante și/sau calmante, obezitate, slăbiciune, anorexie, nevroze).	Au, Co, Cu, Fe, Mg, Mn, Mo, V, Zn; Ag, P, Se, Si
Inapetență	vezi și <i>anorexie</i>	Lipsa poftei de mâncare.	V; P
Infarct miocardic – preventiv	vezi și: <i>afecțiuni cardiace (în general), ischemie</i>	Necroza țesutului cardiac, în urma unui aport insuficient de sânge.	Mg; Ag, Al, Au, Co, Cu, Ge, I, Ma, P, S
Infarct pulmonar – preventiv		Infarct rezultat prin obliterarea unei ramuri a arterei pulmonare cu un cheag sanguin.	Ag, Al, Au, Co, Cu, I, Mg, Mn, P, S
Infecție intestinală	vezi și : <i>enterită, enterocolită</i>		B, C
Infecții ale căilor respiratorii superioare	vezi și <i>infecții diverse</i>		B
Infecții bacteriene	vezi și <i>infecții diverse</i>		Ag, Bi, F, I, Zn; Cl
Infecții cronice la copii	vezi și <i>infecții diverse</i>		B
Infecții cutanate	vezi și <i>infecții diverse</i>		Hg; Ge

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Infecții diverse		Invadarea organismului de către anumiți agenți microbieni, capabili să se multiplice în interiorul corpului – la locul de pătrundere sau la distanță – și modificările patologice ce rezultă din aceasta.	B, Cu, Mn, S, Se; Si, Sn
Infecții genitale	vezi și <i>infecții diverse</i>		Hg
Infecții micotice	vezi și <i>micoze</i>		Zn
Infecție puerperală	vezi și <i>infecții diverse</i>	Infecție invazivă în organismul matern aflat în perioada de lehzuzie, determinată de un germen patogen și având ca punct de plecare zona placentară; se manifestă sub forme locale, regionale sau generale.	Ag
Infecții urinare	vezi și <i>infecții diverse</i>		Hg
Infecție urinară cu <i>Escherichia coli</i>	vezi și <i>infecții urinare</i>		Ag, Ni (asociat cu cobaltul); Au, Co, Cu, Mg, Mn, Se, Zn
Infecție urinară cu stafilococ	vezi și <i>infecții diverse</i>		Sn
Inflemație		Ansamblul reacțiilor locale ale organismului față de un agent patogen; infecția este însoțită de durere și de alterarea funcțiilor regiunii afectate.	Ag, Au, Cu, I, Mg, S, Se, Sn, Zn
Insomnie	vezi și <i>anxietate</i>	Imposibilitatea sau dificultatea de a dormi.	Ag, Al, B, Ca, K, Li, Mg; Br, Co, Cu, Ge, Mn, P, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu
Insomnie însoțită de anxietate	vezi și : <i>insomnie, anxietate</i>		Li
Insomnii minore ale copiilor peste 6 ani	vezi și <i>insomnie</i>		Al
Insuficiența activității glandelor suprarenale	vezi și <i>afecțiuni ale glandelor suprarenale</i>	Diminuarea sau oprirea secreției hormonilor corticoadrenali și simptomele secundare care apar.	Ni, Se, Zn; Ag, Au, Co, Cu, Fe, I, Mn, Si
Insuficiența secreției lactate			Fe, Mn; Al, Cu, F, Si, Zn
Insuficiență cardiacă	vezi și <i>afecțiuni cardiovasculare (în general)</i>	Afecțiune în care inima nu mai poate asigura debitul sanguin necesar organismului, datorită alterării proprietăților mușchiului cardiac sau ale țesutului nodal.	Ag, Au, Co, Cu, I, Mn
Insuficiență circulatorie	vezi și <i>afecțiuni cardiovasculare (în general), varice</i>	Deficit în asigurarea circulației normale a sângelui, care poate interesa arterele sau venele. În cazul afectării arterelor, scade debitul sanguin ca urmare a micșorării calibrului arterial. În cazul venelor, este vorba despre insuficiența valvulelor venoase, care împiedică refluarea sângelui.	Cu, Li; Au, Co, F, I, K, Mg, Mn, Ni, P, S
Insuficiență hepatică	vezi și <i>afecțiuni hepatice (în general)</i>	Alterarea mai mult sau mai puțin pronunțată a unora sau a tuturor funcțiilor hepatice, manifestându-se clinic prin sindrom toxic, sindrom hemoragipar, sindrom carential.	C, S; Co, Cu, Mg, Mn, Ni
Insuficiență hipofizară	vezi și <i>afecțiuni ale glandei hipofize</i>	Scăderea sintezei și /sau a secreției de hormoni hipofizari.	Zn; Cu, I, Mn, Ni
Insuficiență ovariană		Scăderea absolută sau relativă a sintezei și/sau a secreției de hormoni din ovare.	Zn; Co, Cu, I, Mn
Insuficiență paratiroidiană	vezi și <i>afecțiuni ale glandelor paratiroide</i>	Insuficiența secreției de hormoni la nivelul glandelor paratiroide, care determină tulburări ale metabolismului fosfo-calcic manifestate prin distrugerea excesivă a țesutului osos și prin pierderi masive de calciu prin urină.	Co, F, Mg, Pt, Si, Va

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Insuficiență renală – preventiv	vezi și <i>afecțiuni renale (în general)</i>	Reducerea capacității funcționale a rinichilor, ca urmare a unor afecțiuni renale.	Ag, Au, Co, Cu, I, Li, Mn, P, Se, Si
Insuficiență respiratorie – preventiv	vezi și <i>afecțiuni respiratorii (în general)</i>	Imposibilitatea aparatului respirator de a menține la valori normale presiunile parțiale de O ₂ și CO ₂ și saturația în oxigen din sângele arterial.	Mg, P, S, Se
Insuficiență splenică		Insuficiența funcțională a splinei, care nu-și mai poate îndeplini rolul de sediu al răspunsurilor imunitare față de antigenii circulanți și/sau rolul de colectare și de distrugere a eritocitelor îmbătrânite.	Ni
Insuficiență testiculară		Diminuarea absolută sau relativă a sintezei și/sau a secreției de hormoni testiculari.	Zn; Cu, I, Mn, S, Si
Intertrigo	vezi și <i>dermită (în general)</i>	Inflamație a pielii, ce rezultă prin frecarea a două suprafețe la nivelul plicilor cutanate, având aspectul de eritem sau de eczemă umedă. Este favorizată de transpirația abundentă și este provocată în majoritatea cazurilor de streptococi sau de agenți micotici.	Ag, Au, Cu, Mn, S
Intervenții chirurgicale (pre- și postoperator)		Este vorba de tratamentul terapeutic aplicat cu scopul de a pregăti organismul pentru a suporta o operație chirurgicală și de a-l ajuta să se refacă după o astfel de intervenție.	Al, Si; Ag, Au, Co, Cu, I, Mg, Mn, Se, Zn
Intoleranță la apa rece			Fe
Intoleranță la zgomote			Au, Co, I, Li, Mn
Intoxicație cu aluminiu	vezi și <i>intoxicații (în general)</i>		Ca, Si
Intoxicație cu cadmiu	vezi și: <i>intoxicații (în general), intoxicații cu metale grele</i>		Cu
Intoxicație cu plumb	vezi și: <i>intoxicații (în general), intoxicații cu metale grele, saturnism</i>		Ca, Mg, Zn; Co
Intoxicație cu stronțiu	vezi și <i>intoxicații (în general)</i>		Ca
Intoxicații (în general)		Totalitatea tulburărilor provocate de introducerea – voluntară sau nu – în organism a uneia sau mai multor substanțe toxice.	Au, C, K, Mg, Mo, S
Intoxicații cu metale grele (mercur, plumb, cadmiu etc.)	vezi și <i>intoxicații (în general)</i>		Ge, Se
Intoxicații cu săruri de mercur	vezi și: <i>intoxicații (în general), intoxicații cu metale grele</i>		Ag, Au, Cu, Mn, S
Intoxicații medicamentoase	vezi și <i>intoxicații (în general)</i>	Intoxicații cu medicamente chimice de sinteză folosite în tratarea diverselor boli.	Se
Ipohondrie	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Preocupare obsedantă a unui individ pentru sănătatea sa.	Ag, Au, Co, Cu, Ni, Zn
Iritabilitate psihică	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Stare emotivă de iritabilitate, de neliniște, de tensiune interioară.	Al, Ca, K, Li, Mg, P; Br, Co, F, I, Mn
Iritabilitate psihică în timpul sarcinii	vezi și <i>iritabilitate psihică</i>		Ag, Au, Cu
Ischemie	vezi și <i>afecțiuni cardiace (în general)</i>	Oprirea aportului sanguin (ischemie acută) sau insuficiența lui (ischemie cronică) într-un țesut sau organ, datorată unei obstrucții, unei vasoconstricții sau unei compresii arteriale.	Co, F, I, Mg, Mn, P, S

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Isterie	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Formă de nevroză, considerată în trecut de origine sexuală, caracterizată prin paralizii, tulburări senzitive, senzoriale, crize epileptiforme, care apar ca reacție la anumiți factori psihogeni. Poate să dispară sau să se repete sub influența sugestiei.	Mg; Al, Co, Li, Mn
Înțepături de insecte			Mg
Keratitis	vezi și <i>afecțiuni oculare (în general)</i>	Denumire generică a tuturor inflamațiilor corneei. Se manifestă prin roșeața conjunctivei, durere vie, lăcrimare, clipit, fotofobie; poate fi de origine microbiană, virală, micotică, medicamentoasă sau alergică.	Ag, Au, Cu, S, Si
Keratitis cronică	vezi și <i>keratitis</i>		Mn
Keratoleucom	vezi și <i>afecțiuni oculare (în general)</i>	Opacitate albă a corneei, rezultată în urma unui ulcer, traumatism sau inflamație.	Ag, Au, Co, Cu, Mn, S
Keratoză senilă		Leziune cutanată a zonelor descoperite la vârstnici, complicând atrofia senilă a pielii. Constă în existența unor pete uscate de culoare brună, uneori rugoase, care se acoperă treptat cu formațiuni cornoase.	Se
Keratoză senilă la menopauză			P
Labilitate psiho-emoțională	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Trecerea rapidă de la o stare emoțională la alta, uneori opusă. Se observă în stări nevrotice, psihopatii, arterioscleroză cerebrală, dar poate fi și o caracteristică temperamentală.	Au, Mn; Ag, Co, Cu, Ni, Zn
Laringită		Inflamația acută sau cronică a laringelui, manifestată prin răgușeală, însoțită de tuse iritativă și senzație de uscăciune și usturime la nivelul laringelui.	Bi; Ag, Au, Cu, Mn, S
Laringospasm – preventiv		Contracție bruscă a mușchilor laringieni, care antrenează un blocaj al căii glotice prin acolarea corzilor vocale. Acces de sufocare debutând cu o inspirație zgomotoasă, urmată de mișcări inspiratorii tot mai scurte și o fază de apnee cu cianoză.	Co, F, Mg, Mn, P, S
Lentoare ideativă	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Lentoare a gândirii și raționamentului.	Al
Leucemie	vezi și <i>cancer (în general)</i>	Boală neoplazică, acută sau cronică, datorată proliferării anormale a uneia sau a mai multor linii de precursori ai globulelor albe din măduva osoasă și din sânge.	Ag, Au, Co, Cu, Fe, Ge, Mg, Mn, Ni, Pt, Se, Zn
Leucocitoză	vezi și <i>afecțiuni hematologice (în general)</i>	Creșterea temporară a numărului de leucocite în sânge, peste limita de 10000/mm ³ .	Ag, Au, Mn
Leucopenie	vezi și <i>agranulocitoză</i>	Scăderea, sub limita normală, a numărului de leucocite din sângele circulant.	Ag, Au, Cu, Mn
Leucoree	vezi și <i>vaginită</i>	Scurgerea unei secreții albicioase din vagin, de obicei de cauză infecțioasă.	Zn; Ag, Au, Co, Cu, Fe, K, Mn Dintre sărurile lui Schussler: clorură de potasiu, sulfat de potasiu
Leucoree în cazul tinerelor fete	vezi și <i>leucoree</i>		Zn; Co, Fe, Ni, Si
Leziuni cutanate nesupurative	vezi și <i>afecțiuni dermatologice (în general)</i>	Alterare morfologică, patologică sau traumatică la nivel cutanat, cu absența supurației și cu diminuarea funcției zonei afectate.	C
Leziuni osoase maligne	vezi și <i>cancer (în general)</i>		Sr
Leziuni precanceroase	vezi și <i>cancer (în general)</i>		Ni

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Lichen plan	vezi și <i>afecțiuni dermatologice (în general)</i>	Boală dermatologică de cauză necunoscută, caracterizată prin apariția unor mici pete proeminente, de culoare roz-gălbui sau violacee, netede, lucioase și ferme, localizate pe fața anterioară a mâinilor, a antebrăului și a gambelor, cu extindere uneori și în alte regiuni ale corpului.	Co, Li, Mn, S
Limfangită		Orice inflamația a vaselor limfatice, de cauză microbiană (streptococ, stafilococ, pneumococ).	Ag, Au, Cu, Mn, S
Limfatism		Stare patologică, definită prin tendința la hiperplazie (dezvoltare exagerată) a țesutului limfatic, caracterizându-se prin creșterea în volum a splinei, scăderea imunității, paloarea tegumentelor și o moleșeală generală.	Ag, As, Au, Co, Cu, Fe, Mn, Ni, Zn
Limfogranulomatoză	vezi și <i>adenopatie</i>	Proliferare tumorală a țesuturilor limfoide, îndeosebi a ganglionilor limfatici.	Au
Lipotimie – preventiv		Pierdere bruscă, de scurtă durată, a conștienței, cu relaxare musculară parțială sau completă.	Ca; Mg
Litiază biliară	vezi și <i>afecțiuni hepatobiliare (în general), discopatie vertebrală</i>	Prezența de calculi (concrețiuni) în vezica biliară ori în căile biliare; calculii pot fi formați din colesterol, din pigmenți sau/și din săruri biliare.	Mg, S; Ag, Au, Co, Cu, Mn, Ni, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de sodiu
Litiază renală	vezi și <i>afecțiuni renale (în general)</i>	Prezența de calculi în bazinet și/sau în calice. Calculii pot fi formați din oxalați, fosfați, acid uric, urați.	Cu, Mg; Co, I, K, Li, Mn (asociat cu cobaltul), Ni, P, Se, Si
Lumbago (în general)	vezi și: <i>dureri lombare, reumatism (în general)</i>	Durere vie ce apare brusc în regiunea lombară, deseori după efort; este cauzată frecvent de leziuni ale discului intervertebral și uneori de o afecțiune reumatismală.	Ca; Co, Cu, F, K, Mg, Mn, S
Lumbago de cauză artritică	vezi și <i>lumbago (în general)</i>		Ag, Au, Co, Cu, F, K, Mg, Mn, S
Lumbago de cauză osteoporotică	vezi și: <i>lumbago (în general), osteoporoză</i>		Mn, P; Ag, Au, Co, Cu, F
Lumbago provocat de modificări ale coloanei vertebrale	vezi și <i>lumbago (în general)</i>		P; F, I, Si
Lupus eritematos sistemic sin. <i>Lupus eritematos diseminat</i>	vezi și <i>colagenoze (în general)</i>	Boală autoimună al cărei simptom principal este un placard eritematos, localizat la nivelul feței și mâinilor. Se însoțește de artralgii, febră, astenie, scădere în greutate. Sunt prezenți în sânge autoanticorpi anormali.	Au; Ag, Cu, Mn, S
Luxație		Deplasare permanentă, anormală a două suprafețe articulare, care își pierd astfel raporturile anatomice normale una față de cealaltă.	F
Manie	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Tulburare psihică ce se caracterizează printr-o dispoziție euforică, surescitare cu abundență de idei și cuvinte, ajungând până la incoerență totală și activitate motorie debordantă, dar lipsită de eficiență.	Li; Al, Co, Mn
Mastită	vezi și <i>mastită cronică</i>	Inflamație acută sau cronică a glandei mamare.	Cu; Ag, Au, Se, Si, Sn
Mastită cronică	vezi și <i>mastită</i>		Mn
Mastoidită	vezi și <i>otită</i>	Inflamația mucoasei apofizei mastoide, de obicei consecutivă unei otite medii.	Cu, Mg, Mn, P
Mastoză fibrochistică		Afecțiune a glandei mamare, care are la bază o hiperfolliculinemie și se caracterizează prin apariția de chisturi care se simt la palpare.	I, Se; Si

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Mătreață	vezi și <i>pitiriazis</i>	Descumare difuză a pielii capului, însoțită de cele mai multe ori de prurit. Apare în general la pubertate, evoluează în puseuri și poate dura toată viața.	Se; Fe
Mediu poluat	vezi și <i>intoxicații (în general)</i>		Se; Mg
Melancolie	vezi și <i>depresie psihică</i>	Stare de depresie intensă, tristețe profundă, delir de culpabilitate, autoacuzare și persecuție, angoasă, adesea însoțită de refuzul alimentației.	Li, Mg; Ag, Al, Au, Cu, F, Mn
Meningită	vezi și <i>boli infecțioase (în general)</i>	Infламаția meningelui, caracterizată clinic prin sindrom meningian (febră, cefalee, fotofobie, curbatură, vărsături, tulburări motorii și psihice).	Au; Ag, Cu, Mg
Meningită purulentă	vezi și <i>meningită</i>	Meningită de cauză infecțioasă, în care lichidul cefalorahidian este intens purulent.	Mn
Meningită tuberculoasă	vezi și <i>meningită</i>	Meningită cauzată de <i>Mycobacterium</i> .	Se, Si
Menopauză		Încetarea funcției ovariene, ce are drept consecință absența ovulației, a menstruației și a fecundității.	Ag, B, Ca, Cu, Li, Mn, Zn; Au, Co, I, Mg, Ni, S, Se
Menoragie	vezi și <i>hemoragie</i>	Hemoragie în continuarea menstruației..	Co, Mn, P
Meteorism abdominal	vezi și <i>colită</i>	Acumulare de gaze în intestin, care se traduce prin creșterea în volum a abdomenului.	C, Ni (asociat cu cobaltul); Co, Mn (asociat cu cobaltul), S Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu
Metroragie	vezi și : <i>menoragie, hemoragii</i>	Scurgere de sânge de proveniență uterină, prin vagin, produsă în afara fluxului menstrual.	Fe; P
Mialgii		Dureri musculare.	Fe, Se; Ag, Au, Co, Cu, I, K, Li, Mg, Mn, Ni, P, Zn
Miastenie	vezi și <i>astenie musculară</i>	Boală neurologică, de origine autoimună, ce se caracterizează prin oboseală musculară.	P; Au, Co, Cu, F, Mg, Mn, Ni, Si, Zn
Micoză cutanată	vezi și: <i>candidoză, micoze</i>	Afecțiune parazitară produsă de ciuperci microscopice, localizată la nivelul pielii.	Ag, Au, Cu, Mn
Micoză genitală	vezi și: <i>candidoză, micoze</i>	Infecție localizată la nivelul organelor genitale externe și la nivelul vaginului, produsă de o ciupercă microscopică parazită (frecvent, <i>Candida albicans</i>).	Fe, Zn; Cu, Mn
Micoze	vezi și <i>candidoză, infecții diverse</i>	Infecții cu diferite localizări, cauzate de ciuperci microscopice parazite.	Al, I (asociat cu seleniul), Se; Cl, Zn
Mielită		Infламаția măduvei spinării.	Ag, Au, Co, Cu, Mn
Migrenă oftalmică	vezi și <i>migrene (în general)</i>	Migrenă în care paroxismul dureros este precedat de tulburări vizuale.	S; I
Migrene (în general)		Dureri paroxistice localizate unilateral (hemcranian), însoțite de grețuri, vărsături și tulburări oculare.	Mn (asociat cu cobaltul), S; Ca, Co, Mg, Mo, Se, Si, Zn
Migrene însoțite de tulburări digestive, oculare și hepatice	vezi și <i>migrene (în general)</i>		Mn
Migrene catameniale	vezi și <i>migrene (în general)</i>		Mn, S; Co
Migrene la menopauză	vezi și <i>migrene (în general)</i>		Mn; Co
Miocardită	vezi și <i>afecțiuni cardiace (în general)</i>	Afectare inflamatorie sau degenerativă a miocardului, acută sau cronică, de diverse cauze.	Ag, Au, Cu, Mn

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Miopatie (în general)		Afectare degenerativă a mușchilor, cu localizări diverse, cu unele forme grave.	Ge
Mirosuri corporale neplăcute			S; Al
Mononucleoză infecțioasă	vezi și boli infecțioase (în general)	Boală infecțioasă acută de cauză virală, sporadică sau epidemică, ce apare mai ales la adulții tineri, manifestată prin febră, monocitoză, poliadenopatie, erupție cutanată.	Ag, As, Au, Co, Cu, Mg, Mn, Ni, Sn, Zn
Mușcăături de animale veninoase			Ca
Naștere		Ansamblu de fenomene mecanice și fiziologice care au drept consecință expulzarea naturală a fătului și a anexelor sale.	Ag, Au, Cu, Mn
Nefroză lipoidică	vezi și afecțiuni renale (în general)	Boală renală cu afectare predominant glomerulară, mai frecventă la copii; are ca manifestare un sindrom nefrotic fie pur, fie asociat cu semne de inflamație glomerulară și de insuficiență renală.	Cu
Neurastenii	vezi și afecțiuni psihice (în general)	Stare de oboseală avansată, favorizată de surmenaj și însoțită de tulburări psihice (tristețe, insomnie, nehotărâre), de tulburări funcționale și de dureri cu diferite localizări.	As, Au, Cu, Li, Mg; Ag, Al
Neurastenii la bătrâni	vezi și neurastenie		Co
Neurastenii la menopauză	vezi și neurastenie		Mg, P; Co, Mn
Neurastenii la pubertate	vezi și neurastenie		Cu; Zn
Nevralgie		Durere – frecvent sub formă de accese – resimțită pe traiectul unui nerv senzitiv sau în teritoriul care îi corespunde.	Mn; Co Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu
Nevroză obsesivo-fobică	vezi și afecțiuni psihice (în general)	Tulburare mentală caracterizată de teamă specifică de anumite obiecte, ființe sau situații, care se manifestă în absența acestora.	Li; Co, Mn
Obezitate		Exces de greutate corporală prin creșterea masei țesutului adipos (creșterea greutateii cu peste 25% față de normal).	Cr, I, Mg, Mn, Ni, P, Zn; B, Ca, Co, F, Li, Si
Oligurie	vezi și afecțiuni renale (în general)	Diminuarea sub 800 ml a volumului de urină emisă în timp de 24 ore.	Co, Cu, I, K, Li, Mn, Ni, P, S, Se, Zn
Opacitate a corneei	vezi și: afecțiuni oculare (în general), keratoleucom	Pierdere a transparenței corneei.	Ag, Au, Cu, Mn
Opacitatea cristalinului	vezi și afecțiuni oculare (în general), cataractă	Pierdere a transparenței cristalinului, boală numită cataractă.	I
Oreion	vezi și boli infecțioase (în general)	Boală infecțioasă epidemică, transmisibilă, care apare în special la copiii de până la 15 ani, dar poate apărea și la adulți; este produsă de un virus care se localizează și care afectează îndeosebi glandele parotide, uneori și testiculele și sistemul nervos.	Ag, Au, Cu, Mn, Ni
Orgelet	vezi și afecțiuni oculare (în general)	Inflamație acută, supurativă, de dimensiuni reduse, care se dezvoltă la marginea pleoapei, la nivelul uneia din glandele sebacee.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, S
Orhită		Inflamația testiculului.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, Sn, Zn

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Osteită (în general)		Inflamație a țesutului osos.	Si; Ag, Au, Cu, F, Se, V
Osteită cronică	vezi și <i>osteită (în general)</i>		Mn
Osteită sifilitică	vezi și <i>osteită (în general)</i>		Ag, As, Au, Bi, Cu, F, Pb, Se, Si, Sn, V
Osteită tuberculoasă	vezi și <i>osteită (în general)</i>		Au, Cl, Si
Osteocondrită	vezi și <i>osteită (în general)</i>	Inflamația oaselor și a cartilajelor articulare respective.	Cu, F, Mn, Mo, P
Osteomalacie	vezi și: <i>decalcifiere osoasă, demineralizare osoasă</i>	Boală a adultului, caracterizată printr-un ramolism al oaselor, ce suferă deformări prin defecte de mineralizare.	Ca, P, Sr, V; Au, F, Mg, Se, Si Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Osteomielită	vezi și <i>osteită</i>	Inflamație supurativă acută sau cronică, localizată în profunzimea corticală a osului, provocată de stafilococul auriu.	Au
Osteoporoză	vezi și <i>decalcifiere osoasă</i>	Stare patologică ce se caracterizează prin scăderea densității osoase, determinată de un proces de demineralizare osoasă.	B, Ca, F (asociat cu calciul, cu fosforul, cu siliciul), Mg, Mn, P, Si, Sr, Zn; Au, Ge, Se Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu
Otită (în general)		Inflamație a urechii, ce afectează diferite segmente ale acesteia: casa timpanului (otită medie), conductul auditiv extern (otită externă); poate determina tulburări ale auzului dacă nu este corect tratată.	Ag, Cu, Mg, P
Otită cronică	vezi și <i>otită (în general)</i>		Au, S, Se, Si
Otospongioză		Boală ereditară a urechii medii, cu evoluție progresivă, antrenând surditatea.	F, Mn, S
Ozenă		Inflamație cronică, atrofică a mucoasei nazale, care produce cruste și duce la degajarea unui miros fetid.	Cu, Mn, S
Paloare		Diminuarea sau absența colorației normale a pielii; uneori, semn clinic orientativ pentru diagnosticul de anemie.	Co
Palpitații (în general)	vezi și <i>aritmie cardiacă</i>	Bătăi ale inimii mai rapide și mai puțin regulate decât e normal. Pot fi expresia unei tulburări de ritm cardiac sau pot apărea în caz de hipoglicemie, angoase, efort, emoții.	Co, Ca, Fe, K, Mg, Mn, P; I
Palpitații în anemie	vezi și <i>palpitații (în general)</i>		Co, Cu, Mn
Palpitații în spasmofilie	vezi și <i>palpitații (în general)</i>		Mg, P; Co
Palpitații în stări emotive	vezi și <i>palpitații (în general)</i>		Co, Li, Mn
Palpitații la menopauză	vezi și <i>palpitații (în general)</i>		Co, Mn

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Pancreatită	vezi și <i>afecțiuni ale pancreasului (în general)</i>	Infecție acută sau cronică a pancreasului.	Zn; Co, Cu, Mn, Ni
Panică		Stare care survine brusc (fără legătură certă cu o situație exterioră declanșatoare) și constă în asocierea unei senzații de frică intensă (teamă de a muri, de a deveni nebun) cu simptome vegetative.	Mg; Ag, Au, Co, Cu, Li, Mn, Ni, Zn
Paralizie		Pierderea temporară sau definitivă a funcției motorii a unui mușchi, a unui grup muscular sau a unei părți a corpului, cauzată de o leziune nervoasă centrală sau periferică.	P; Al, Au, Cu, Mg, Mn, Se
Parazitoză intestinală		Prezența paraziților (giardia, tenie, ascarizi, oxiuri etc.) în intestin.	Si
Parazitoze (amibă și tripanosoma)	vezi și <i>boala somnului</i>	Boli de etiologie parazitară, datorate amibe și tripanosomului.	Sb
Parestezie (în general)		Senzație subiectivă, anormală, nedureroasă dar neplăcută, simțită pe piele; se manifestă ca furnicături, amorțeli, senzații de cald sau de rece etc. Apare în afecțiunile neurologice.	Mg; Co, Mn
Parestezii ale membrelor	vezi și <i>parestezie (în general)</i>		Ca; I
Pareză	vezi și <i>paralizie</i>	Abolirea parțială a sensibilității și motilității unei grupe musculare.	P; Ag, Au, Co, Cu, Mg, Mn, Zn
Parodontoză	vezi și <i>afecțiuni ale dinților și ale gingiilor (în general)</i>	Afecțiune degenerativă generalizată a parodontiului.	Ca; F
Păr friabil și uscat			Mg, S, Se, Si; I
Peladă	vezi și: <i>alopecie, calviție</i>	Căderea părului de cauză necunoscută, în plăci mai mult sau mai puțin întinse, fără inflamația pielii, cu atrofia foliculilor piloși.	Cu, Zn
Pelagră		Boală cauzată de o carență de vitamina PP, de obicei la populațiile care se hrănesc în mod exclusiv cu porumb sau cu alte cereale sărace în această vitamină. Se caracterizează prin tulburări cutanate, digestive și nervoase.	Li
Pentru dezvoltarea normală a fătului			Zn
Pentru menținerea tinereții			S, Se, Si, Ti
Pentru menținerea tinereții pielii și fanerelor			Mg
Periartrită scapulohumerală	vezi și <i>artrită</i>	Dureri periarticulare la nivelul umărului, cu sau fără limitarea mișcărilor.	Si
Pericardită (în general)	vezi și <i>afecțiuni cardiace (în general)</i>	Afecțiune inflamatorie, acută sau cronică, a pericardului.	Ag, Cu, Mn, P
Pericardită acută uscată	vezi și <i>pericardită (în general)</i>	Infecție a pericardului seros (sac membranos situat în jurul inimii), de obicei cu acumulare de lichid între cele două foițe ale sale. Se manifestă prin durere toracică ce se amplifică în inspirație, însoțită de febră.	Co
Pericardită cronică	vezi și <i>pericardită (în general)</i>		Au
Pericardită sero-fibrinoasă	vezi și <i>pericardită (în general)</i>	Cea mai frecventă pericardită, cu lichid pericardic gălbui și cu filamente de fibrină.	K
Pericardită stafilococică	vezi și <i>pericardită (în general)</i>		Sn

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Perioada de alăptare			Ag, Ca; F, Fe, Mg, Mn, P, Si
Peritonită		Inflamația acută sau cronică, localizată sau difuză, a peritoneului (membrană seroasă care tapetează pereții abdomenului și suprafața viscerelor digestive).	Cu, P
Pesimism		Atitudine greșită – opusă <i>optimismului</i> – de a considera că răul predomină în lume și că toate situațiile au un deznodământ fatal.	Au, Cu; Ag, As, Mn, Zn
Pielită	vezi și <i>afecțiuni renale (în general)</i>	Inflamație acută sau cronică a mucoasei ce tapetează bazinetul renal, asociată unei infecții renale sau vezicale.	Mn, S, Sn
Pielonefrită	vezi și <i>afecțiuni renale (în general)</i>	Nefropatie de etiologie bacteriană, acută sau cronică, la nivelul bazinetului și parenchimului renal, mai frecventă la femei, copii și bătrâni, asociată de obicei cu leziuni bazinetale.	Ag, Au, Cu, K
Pioree alveolo-dentară		Infecția cronică purulentă a elementelor de susținere a dintelui (alveole), cu scurgerea de puroi de la acest nivel.	Hg; Ag, As, Au, Bi, Cu, F
Pitiriazis	vezi și <i>afecțiuni dermatologice (în general)</i>	Dermatoză caracterizată prin roșeață și o foarte fină descuamare. Termenul <i>pitiriazis</i> desemnează diferite afecțiuni cutanate fără legătură între ele.	Ag, Au, Cu
Pitiriazis versicolor	vezi și <i>pitiriazis</i>	Micoză cutanată determinată de <i>Malassezia furfur</i> , caracterizată prin prezența de pete neregulate, scuamoase, cafenii, cu diferite nuanțe, sau acromice, diseminate pe trunchi.	Se
Plagă (în general)		Înteruperea continuității unui țesut, cauzată de un traumatism sau de o intervenție chirurgicală, cu sau fără pierderea de substanță.	Al, Co, U; Mg
Plăgi (cicatrizare dificilă)	vezi și <i>plagă (în general)</i>		Ag, Au, Cu, Mn, Si; S, Zn
Pleurezie (în general)		Inflamația acută sau cronică a pleurei (membrana care învește plămânii), însoțită de colecție lichidiană în cavitatea pleurală.	Cd, Cu
Pleurezie purulentă	vezi și <i>pleurezie (în general)</i>	Acumulare de puroi în cavitatea pleurală.	Ag, Au, Cu, K, Mg, P, Se
Pleurezie sero-fibrinoasă	vezi și <i>pleurezie (în general)</i>	Apare în special în infecția cu bacil <i>Koch</i> și prezintă un lichid clar, de tip exsudat.	Ag, Au, As, Cu, K, P, Sb, Se
Pleurită	vezi și <i>pleurezie (în general)</i>	Uneori termenul se folosește pentru a desemna o pleurezie uscată, adică fără exsudat.	Co, Cu, Mn
Pneumonie	vezi și <i>afecțiuni respiratorii (în general), infecții diverse</i>	Inflamația plămânului, produsă de bacterii sau de virusuri.	Ag (asociat cu bismutul), Cu, Zn; Au, Co, K, Mg, Mn, P, Se
Poliartrită (sechele)	vezi și <i>artrită (în general)</i>	Inflamație acută sau cronică ce afectează simultan mai multe articulații.	Au; Co, F, Mn
Poliartrită reumatoidă	vezi și <i>reumatism (în general)</i>	Boală reumatică inflamatorie, caracterizată prin afectarea sinovialei (membrana conjunctivă ce căptușește articulațiile în interior). Este o boală autoimună care afectează în special articulațiile mâinilor.	B, Cu, Ge, K; Co, I, Mg, Mn, Ni, S, Se, Si
Polimenoree	vezi și <i>menoragie</i>	Menstruație care survine la intervale mai mici decât normal (mai puțin de 24 de zile).	Mn
Polineuropatie		Boală care afectează extremitățile distale ale nervilor periferici, de obicei în mod simetric; poate avea cauze variate (toxice, infecțioase, carentiale). Se manifestă prin leziuni de tip inflamator sau degenerativ, care determină un deficit motor bilateral simetric, asociat cu tulburări senzitive.	Ag, Au, Cu, Mn

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Poliomielită	vezi și <i>infecții diverse</i>	Boală infecțioasă epidemică, transmisibilă, produsă de un virus, care afectează substanța cenușie a măduvei spinării; se manifestă clinic prin paralizii flasce nesimetrice, cu tendință progresivă și cu atrofierea rapidă a mușchilor.	Au, Co, Cu, F, Mg, Mn
Poliomielită (sechele)	vezi și <i>poliomielită (în general)</i>		S
Polipi nazo-faringieni		Tumori benigne care se dezvoltă pe mucoasa foselor nazale; se manifestă prin obstrucție nazală și scurgere de lichid din nas.	Au, Cu, F, Mn, Si
Prolaps de valvă mitrală	vezi și <i>afecțiuni cardiace (în general)</i>	<i>Prolaps (în general)</i> – desemnează coborârea anormală în sens gravitațional a unui organ sau a unei părți dintr-un organ. Aici, coborârea valvei mitrale mici, care prolabează în atrul stâng în timpul sistolei.	Mg
Prostatită	vezi și <i>afecțiuni ale prostatei (în general)</i>	Inflamație a prostatei de natură infecțioasă și uneori alergică.	Si
Prurit (în general)		Senzație de mâncărime la nivelul pielii sau al mucoaselor, nu necesitatea de scărpănare; este produsă de o afecțiune locală sau generală.	Mn (asociat cu cuprul); Ag, Au, Ca, Co, Cu, Li, Ni, S, Se, Zn
Prurit pe fond psihic	vezi și <i>prurit (în general)</i>		Li
Prurit senil	vezi și <i>prurit (în general)</i>	Prurit ce apare datorită proceselor de îmbătrânire.	Mn; Mg
Prurit vaginal	vezi și <i>prurit (în general)</i>	Prurit apărut în regiunea vaginului, cauzat adeseori de o infecție cu diferiți agenți microbieni.	Co, Cu, Mn
Psihoze delirante	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general), delir</i>		Li
Psoriazis	vezi și <i>afecțiuni dermatologice (în general)</i>	Boală cutanată cronică, de cauză necunoscută, ce se caracterizează prin pete roșiatice, acoperite de scuame groase, albe și friabile, localizate la genunchi, coate, pielea capului sau pe tot corpul.	Cu, S, Zn; Ag, Au, Ca, K, Li, Mg, Mn, Se Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de potasiu
Ptoză viscerală		Deplasarea definitivă în jos a unui organ intern, ca urmare a relaxării mijloacelor sale de susținere.	Ca; F, K
Pubertate		Perioadă de tranziție de la copilărie la adolescență, definită prin dezvoltarea caracterelor sexuale și o accelerare a creșterii staturale.	Fe, Zn; Cu, Mn, Si
Purpură		Afecțiune caracterizată prin apariția pe piele a unor pete de culoare roșie sau violacee, de dimensiuni variabile, cauzate de tulburări de hemostază și de leziuni vasculare, ceea ce conduce la trecerea globulelor roșii în derm.	Co, Mn
Radiodermite	vezi și <i>dermită (în general)</i>	Ansamblu de leziuni cutanate, produse de o expunere prelungită la razele X, la radium sau la orice alt agent radioactiv; poate degenera în cancer.	Pt; Se
Rahialgie	vezi și <i>nevralgie</i>	Durere de-a lungul coloanei vertebrale sau într-unul din punctele sale.	Co, F, K, Mg, Mn, S
Rahitism	vezi și <i>afecțiuni osoase (în general)</i>	Boală care apare la copii, datorită carenței de vitamina D; se manifestă printr-o mineralizare incompletă a oaselor și prin deformații osoase.	Ca, F, Mg, P, Si, Zn; Ag, Au, Cu, Mn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de calciu și siliciu
Ramoliment cerebral		Focar de necroză în țesutul cerebral, determinat de un aport sangvin deficitar prin tromboză sau embolie arterială.	Ag, Au, Co, Cu, F, I, Mg, Mn, P

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Rău de transport/ Rău de mare		Ansamblul tulburărilor neurovegetative (amețeală, greață, vărsături, paloare, transpirații) resimțite de anumite persoane în timpul unei călătorii cu trenul, cu automobilul, cu avionul sau cu vaporul.	Mn
Reacții secundare la antibiotice		Efecte adverse nedorite, care apar în timpul unui tratament cu antibiotice (alergii, tulburări digestive etc.).	Mg, Zn
Rectocolită (asociat cu cobaltul)	vezi și <i>colită</i>	Inflamație simultană a rectului și a colonului.	Mn
Respirație neregulată			P
Retard psihic (în general)	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Întârziere în dezvoltarea intelectului, judecății și raționamentului, în raport cu vârsta biologică, însoțite de imaturitate și labilitate emoțională.	Al, Au, Mg, Mo, P, Si, Zn; Ag, Co, Cu, Li, Mn, Ni
Retard psihic în afecțiuni endocrine	vezi și <i>retard psihic (în general)</i>		Co, Zn
Retard psihic la copii	vezi și <i>retard psihic (în general)</i>		Al
Retenție urinară		Imposibilitatea de a evacua, total sau parțial, urina conținută în vezică. Poate fi <i>acută</i> sau <i>cronică</i> . Este <i>completă</i> când micșionarea este imposibilă.	K
Retinită hemoragică	vezi și <i>retinopatii (în general)</i>	Inflamația retinei, cu microhemoragii ale vaselor retiniene.	Co, Mn
Retinopatii (în general)	vezi și <i>afecțiuni oculare (în general)</i>	Afecțiuni retiniene, de regulă (dar nu sistematic) excluzându-le pe cele infecțioase.	Mg, Se
Retracția aponevrozei palmare (boala Dupuytren)		Scleroză lentă și progresivă, cu retracție în timp a tendoanelor flexorii digitale; se manifestă prin flectarea progresivă și ireversibilă a unor degete (mai ales a inelarului și a degetului mic) către palmă.	P
Reumatism (în general)	vezi și: <i>artroză (în general), reumatism (în general)</i>	Termen general care include mai multe complexe de simptome, având în comun simptomul cardinal al durerii la nivelul aparatului locomotor, îndeosebi la nivelul articulațiilor. Poate fi infecțios, inflamator sau degenerativ.	Ca, S, Sb; Au, F, Ge, Mg, P, Se, Si
Reumatism articular acut	vezi și <i>reumatism (în general)</i>	Boală infecțioasă produsă de acțiunea toxinelor unui streptococ, care provoacă o inflamație a articulațiilor mari și a inimii.	Ag, Au, Cu, K; Co, Fe, I, Mg, Mn, Ni, S
Riduri		Adâncituri la nivelul pielii, produse de ruperea fibrelor elastice din derm și atingerea țesutului conjunctiv; apar datorită îmbătrânirii, a slăbirii sau a încrețirii expresive a pielii.	Cu, S, Se, Si; Zn
Rinită (în general)		Inflamația acută sau cronică a mucoasei nazale.	Ca, Mg, Mn; Fe, P Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de fier
Rinită cronică	vezi și <i>rinită (în general)</i>	Inflamație cronică atrofiantă sau cu hipertrofia mucoasei nazale.	K Dintre sărurile lui Schussler: clorură de sodiu, sulfat de potasiu
Rinofaringită	vezi și <i>faringită</i>	Inflamația acută sau cronică a căilor aeriene superioare.	Ag, Au, Cu, Mn, S, Zn
Rinoree apoasă		Scurgere de mucozități nazale.	Ag, Au, Cu, Mn, S
Rinoree purulentă		Scurgere de puroi provenit din fosele nazale sau din sinusuri.	Ag, Au, Cu, Mn

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Rubeolă	vezi și boli infecțioase (în general)	Boală infecțioasă eruptivă, contagioasă, provocată de virusul rubeolei, care afectează mai ales copiii și adolescenții. Se manifestă prin febră, umflarea ganglionilor limfatici și erupție cutanată caracteristică.	Au; Ag, Cu, Mg, Mn
Rujeolă	vezi și boli infecțioase (în general)	Boală infecțioasă eruptivă, contagioasă, produsă de virusul rujeolei. Afectează mai ales copiii și se manifestă prin febră înaltă, tuse, rinită, conjunctivită, erupție pe întregul corp și în interiorul gurii. Poate da frecvent complicații.	Au; Ag, Cu, Mg, Mn
Salpingită		Infламаția trompelor uterine.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, Sn, Zn
Sarcină		Totalitatea fenomenelor care se desfășoară între fecundație și naștere, în timpul cărora embrionul, apoi fătul, se dezvoltă în uterul mamei.	Ca, Fe, Mg, Zn; Ag, Al, Au, Co, Cr, Cu, F, Li, Mn, P, Si
Saturnism	vezi și intoxicație cu plumb	Boală profesională, mai rar accidentală, cauzată de intoxicația cronică cu plumb și manifestată prin: cefalee, paralizii ale membrelor, nefrită, anemie, colici abdominale, constipație spastică, lizereu gingival cenușiu.	Mn, S
Scabie	vezi și afecțiuni dermatologice (în general)	Dermatoză contagioasă și pruriginoasă (cu mâncărime), de cauză parazitară. Se transmite datorită condițiilor precare de igienă.	S; Ag, Au, Cu
Scarlatină	vezi și boli infecțioase (în general)	Boală eruptivă acută, infecțioasă, contagioasă și epidemică, produsă de un streptococ β -hemolitic; se manifestă prin alterarea stării generale, febră, angină și erupție caracteristică, cu descumare.	Au; Ag, Cu, Mn
Scădere în greutate			Ag, Au, Co, Mg
Scăderea imunității		Diminuarea capacității organismului de a se apăra împotriva agenților patogeni.	Ag, Au, Co, Cu, Fe, Ge, Mg, S, Se, Si, U, Zn; Hg, Mn, P
Scăderea libidoului	vezi și: impotență sexuală, frigiditate	Scăderea dorinței sexuale.	Au (asociat cu zincul și cuprul), Ca, Fe, Zn; Se
Scăderea memoriei	vezi și: amnezie, afecțiuni psihice (în general)	Diminuare a facultăților mentale de a stoca senzațiile, impresiile și ideile.	Al, Au, Cu, K, Mg, Mn (asociat cu cobaltul), P, Si, Zn; Co Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu
Scăderea memoriei (faza de presenescență)	vezi și scăderea memoriei		Mg, P, Zn; Ag, Al, Au, Co, Cu, Mn, Si
Scăderea vederii nocturne	vezi și afecțiuni oculare (în general)		Zn
Scăderea voinței	vezi abulie		
Schizofrenie	vezi și afecțiuni psihice (în general)	Boală psihică cu evoluție de obicei progresivă, caracterizată prin disocierea psihicului, autism, tulburări primare în sfera afectivă, idei delirante, halucinații și automatism mintal. Afectează în special adolescenții sau adulții tineri.	Au, Li; Ag, Al, Cu, Mg, Mn, Zn
Sciatică	vezi și: discopatie vertebrală, lumbago	Sindrom dureros, datorat leziunii nervului sciatic. Cauza cea mai frecventă o constituie hernia de disc intervertebral.	Co, Cu, I, K, Mg, Mn, S Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de potasiu

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Sclerodermie	vezi și <i>colagenoze (în general)</i>	Boală autoimună, caracterizată prin indurația și îngroșarea straturilor profunde ale pielii, asociată cu alterări analoge ale țesutului conjunctiv al viscerelor.	P; Ag, Au, Co, Cu, F, Mg, Mn, S, Si
Scleroză		Indurație prin proliferarea fibroasă a țesutului conjunctiv, ca urmare a unor procese inflamatorii cronice, a stazei sangvine prelungite sau a ischemiei.	I; Au, Co, Li, Mn, S
Scleroză multiplă		Boală ce afectează predominant substanța albă a sistemului nervos central, sub forma unor multiple focare de demielinizare (disparația mielinei, substanța lipidică ce înconjoară fibrele nervoase ale substanței albe), urmate de formarea unor plăci de scleroză.	Ag, Au, Co, Cu, Ge, Mn
Scolioză	vezi și <i>afecțiuni osoase (în general)</i>	Deviere laterală apreciabilă a coloanei vertebrale față de linia verticală normală.	F
Scorbut		Boală carențială, datorată lipsei de vitamina C, care se manifestă prin anemie, gingivite, hemoragii, cașexie consecutivă.	Zn; Cu
Scorbut dentar la fumători	vezi și <i>scorbut</i>		As, Bi, F, Mg
Seboree		Secreție crescută a glandelor sebacee, conferind pielii un aspect gras; apare frecvent la pubertate.	S, Zn; Cu, Mn, Se Dintre sărurile lui Schussler: clorură de sodiu
Sechele ale encefalitelor postvaccinale			Al
Sedentarism			Mn
Senescență	vezi și <i>senilitate</i>	Slăbirea funcțiilor organice și psihice, provocată de vârsta avansată.	Fe, I, Li, Mg, Mn, S, Se, Ba (asociat cu stronțitul și seleniul), Si; Ag, Al, Au, Co, Cu, Ge, Ni, Sr
Senescență – pentru insomnie	vezi și: <i>insomnie, senescență</i>		Ca
Senilitate	vezi și <i>senescență</i>	Alternativa patologică a senescenței, în care domină aspectele negative deficitare. Forma cea mai comună este involuția senilă.	Fe, I, Mg, Mn, Zn; Ag, Al, Au, Co, Cu, Li, Ni, S, Si
Sensibilitate la frig			Co, Mn
Septicemie	vezi și: <i>boli infecțioase (în general), infecții diverse</i>	Infecție generalizată, cu evoluție în general gravă, cauzată de diseminarea unui germen patogen (frecvent o bacterie) în întreg organismul, prin intermediul sângelui.	Ag (asociat cu seleniul), Au; Cu, Mg, Mn, S, Se, Sn
Sete excesivă			Ni
SIDA – Sindromul de imunodeficiență dobândită	vezi și <i>boli infecțioase (în general), infecții diverse</i>	Boală infecto-contagioasă de origine virală (virus HIV), cu transmitere pe cale sexuală și prin produse de sânge infectate, caracterizată prin prăbușirea sistemului imunitar, ceea ce duce la apariția a numeroase infecții grave cu germeni banali, care determină în final decesul.	Fe, Se, Zn; Ge
Sifilis		Infecție cronică cu spirocheta <i>Treponema pallidum</i> , ce poate fi congenitală sau dobândită (cel mai frecvent, pe cale sexuală).	Bi (asociat cu plumbul și staniul), Pb, Sn; Ag, As, Au, Cu
Sindrom Down		Boală ereditară, cauzată de aberații cromozomiale, caracterizată prin alienare mintală și anomalii morfologice (de exemplu, facies mongoloid).	Zn; Ag, Al, Au, Co, Cu, Mn, Si

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Sindrom premenstrual		Ansamblu de manifestări ce apar la unele femei în zilele care preced menstruația, cu simptome psihice (depresie), congestive (migrenă), neurovegetative.	Ca, Mg, Zn; Mn
Sindrom Raynaud		Afecțiune a vaselor sangvine ale extremităților, manifestată prin spasm brusc al arterelor mici, cu paloare, răcire și dureri în degetele de la mâini și de la picioare, cu senzație de "degete moarte". Aceste tulburări sunt declanșate de frig sau de șocuri emotive.	Co, I, Mg, Mn, S
Sindromul adipozo-genital		Boală diencefalo-hipofizară, caracterizată de infantilism genital și obezitate, având frecvent etiologie tumorală.	Zn; Co; Cu, Mn
Sinuzită (în general)		Inflamația sinusurilor feței, însoțită frecvent de cefalee persistentă.	Au, Cu, Fe, Mn (asociat cu cuprul), P
Sinuzită acută	vezi și sinuzită (în general)		Ag, Mg
Sinuzită cronică	vezi și sinuzită (în general)		S, Si
Somnolență postprandială		Stare de moleșeală care survine după prânz și în general după orice ingestie semnificativă de alimente.	Ni
Spasme ale arterei centrale a retinei	vezi și spasme vasculare	Spasm (în general) – contracție involuntară, bruscă și tranzitorie a unuia sau mai multor mușchi, de cauze diverse: tetanie, intoxicație, isterie.	Co, Mg
Spasme coronariene	vezi și spasme vasculare		Mg
Spasme vasculare			Co, P
Spasmodie	vezi și tetanie	Sindrom legat de o stare de excitabilitate neuromusculară crescută, cauzată în principal de un deficit de calciu și magneziu. Se manifestă prin crize de contracturi musculare spastice și prin parestezii.	Ca, Mg, P; Ag, Au, Co, Cu, F, Li, Mn, Se, Zn
Spasmodie asociată menopauzei	vezi și spasmodie		Mg, P; Co
Spasmodie la naștere – preventiv	vezi și spasmodie		Mg
Spermatooree		Eliminarea de spermă prin uretră, în afara excitației sexuale.	Mg; Cu, Mn, Se, Zn
Spondilită ankilopoietică	vezi și reumatism (în general)	Reumatism cronic deformant al coloanei vertebrale, evoluând în puseuri spre anchilozare în "coloană de bambus". Anchiloză se poate produce în extensie sau în flexie.	Cu; Ag, Au, Co, I, K, Mn
Stafilococie cutanată	vezi și furuncul	Infecție cu stafilococ la nivelul pielii.	Ag (asociat cu staniul), S, Sn (asociat cu cuprul); Au, Cu, Mn
Steatooree		Eliminarea unor cantități mari de grăsimi în materiile fecale. Este frecventă în leziunile pancreatice și în special în pancreatitele cronice avansate.	Ni (asociat cu cobaltul); Co
Sterilitate		Infertilitate, incapacitate de procreare.	Ag, Cu, I, Mg, Mn, Se, V, Zn; Fe
Sterilitate la bărbați	vezi și sterilitate		Cr
Stomatită	vezi și afecțiuni ale cavității bucale	Inflamație a mucoasei bucale, care se manifestă prin leziuni dureroase ce împiedică mestecarea și înghițirea alimentelor.	Ag, As, Au, Bi, Cu, F, Mn, S
Strabism	vezi și afecțiuni oculare (în general)	Defect de paralelism al axelor vizuale ale celor doi ochi; imposibilitatea de a fixa un punct cu ambii ochi.	Co, Cu, Mg, Mn, P, S, Zn

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Stres	vezi și <i>surmenaj</i>	O solicitare neobișnuit de puternică a organismului, ca și reacțiile și ripostele acestuia; orice suprasolicitare care determină un ansamblu de fenomene tisulare și sistemice (neuroendocrine).	Ca, Hg, Li, Mg, P, Zn (asociat cu cuprul); Ag, Au, Cd, Co, Cr, I, Ni
Sughit		Spasm brusc, involuntar al diafragmului, producând o bruscă inspirație de aer cu vibrarea corzilor vocale, însoțit de un sunet caracteristic, urmat de închiderea spastică a glotei.	Co
Supurație		Producere și scurgere de puroi la nivelul unui țesut.	Au, Mn, S, Zn
Supurații provocate de infecții stafilococice	vezi și: <i>supurație, stafilococie cutanată</i>		Sn
Surditate	vezi și: <i>hipoacuzie, otospongioză</i>	Abolirea totală sau parțială a simțului auzului.	Au, Cu, Mn, Se, Si
Surditate (în otită)	vezi și: <i>surditate, otită</i>		Ag
Surmenaj	vezi și <i>astenie</i>	Exces de oboseală fizică sau psihică (intelectuală).	Al, As, K, Mg, Ni, P, Zn ; Co, I
Susceptibilitate		Stare de receptivitate sau de sensibilitate deosebit de intensă.	Au; Ag, Cu, Mn, Zn
Tabagism		Intoxicație cu nicotină în cazul fumătorilor; poate fi acută (amețeli, paloare, vărsături, senzație de oboseală) sau cronică (palpitații, dureri anginoase, nervozitate, scăderea memoriei).	Se, Zn
Tahicardie	vezi și <i>aritmie cardiacă</i>	Accelerarea ritmului cardiac la peste 100 bătăi/minut.	Mg, Mn, P ; Co, I, Li, Mo
Tendinită	vezi și <i>inflamație</i>	Inflamația corpului unui tendon sau a zonei sale de inserție.	Si
Tendință suicidală	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Stare patologică de depresie marcată a subiectului afectat, asociată cu dorința – cu sau fără tentativă – de a-și provoca moartea.	Au (asociat cu litiul), Mg ; Ag, Al, Co, Cu, Li, Mn, Ni, P, S, Zn
Tetanie	vezi și <i>spasmofilie</i>	Sindrom caracterizat prin crize de contracturi musculare, localizate mai ales la membre, datorate unei tulburări a metabolismului calciului sau unei alcaloze respiratorii ori metabolice.	Ca, Mg, P ; Ag, Au, Co, Cu, F, K, Si, Zn Dintre sărurile lui Schussler: fosfat de magneziu
Ticuri		Mișcări anormale, intermitente, bruște, involuntare, ca urmare a contracției unuia sau mai multor mușchi. Dispar în somn și pot fi controlate prin voință.	F, Li, Mg, Mn, P
Tifos	vezi și <i>boli infecțioase (în general)</i>	Stare generală de alterare a sănătății survenită în caz de febră tifoidă și de tifos exantematic, caracterizată prin febră, congestia feței, conjunctivită, laringită, bronșită cu evoluție gravă, pe fondul stării toxice acute.	Au; Ag, Cu, Mn
Timiditate		Lipsă de îndrăzneală datorată unei mari neîncrederi în sine, sficiune maladivă.	Co, Mg, Mn
Trac		Emoție de care sunt cuprinse anumite persoane, mai ales actorii, înainte de a apărea în fața publicului.	Co, Mn ; Li, Mg, Zn
Traheită	vezi și <i>afecțiuni respiratorii (în general)</i>	Inflamația traheei.	Cu ; Ag, Au, Mn, S, Se
Transpirație excesivă		Secreție de sudoare excesivă.	Mn ; K, Mg, Si
Transpirație în caz de febră	vezi și: <i>febră, transpirație excesivă</i>	Secreție de sudoare excesivă atunci când temperatura corpului crește peste 37°C.	Mn
Transpirație în caz de nervozitate	vezi și <i>transpirație excesivă</i>		Li

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Transpirație în stări emotive	vezi și <i>transpirație excesivă</i>		Co
Transpirație la menopauză	vezi și <i>transpirație excesivă</i>		Co, Mn
Transpirații în caz de afecțiuni pulmonare	vezi și <i>transpirație excesivă</i>		Au
Traumatism		Ansamblul perturbărilor locale și/sau generale provocate de o traumă (<i>trauma</i> desemnează strict leziunea fizică locală, nu și efectele sale). Termenul se folosește și în cazul unei agresiuni fizice brutale (rănire, plagă, arsură, fractură) sau al unor fenomene secundare care însoțesc o leziune (stare emoțională, paloarea tegumentelor).	Mg
Tremurături la menopauză	vezi și <i>menopauză</i>		Co, Mn
Tremurături pe fond nervos			Al, Ca, Li, Mg, Mn, Se
Trombocitopenie		Scăderea numărului de trombocite, în general sub 150000/mm ³ , din cauza unei insuficiențe calitative sau cantitative a producerii lor, a distrugerii crescute sau a repartiției anormale.	Au
Tromboză vasculară			Co, Mn, Mg, Se
Tuberculoza coloanei vertebrale	vezi și: <i>tuberculoză (în general), tuberculoză osoasă</i>	Tuberculoză cu localizare la nivelul coloanei vertebrale.	Ag, Au, Cu, F, Mn, Se, Si
Tuberculoză (în general)	vezi și <i>boli infecțioase (în general)</i>	Boală infecto-contagioasă datorată bacilului Koch, ce poate îmbrăca diferite forme în funcție de localizarea și întinderea leziunilor, de modul lor de evoluție și de gradul de rezistență a organismului. Se localizează cel mai frecvent la nivel pulmonar, dar poate afecta și alte organe (rinichi, piele, oase etc.).	As; Ag, Au, Cu, Mn, S, Se, Si
Tuberculoză (în cazul existenței cavelor)	vezi și <i>tuberculoză (în general)</i>	<i>Cavernă</i> – leziune anatomopatologică, ce se prezintă sub forma unei excavații localizate în parenchimul unui organ și care rezultă în urma evacuării conținutului, de obicei lichid sau semisolid, al acesteia (abces, gangrenă).	I, Ti
Tuberculoză cutanată	vezi și <i>tuberculoză (în general)</i>	Tuberculoză manifestată la nivel cutanat.	Cu, Mn, S
Tuberculoză osoasă	vezi și: <i>abces (în general), abces rece, tuberculoză (în general)</i>	Tuberculoză care afectează oasele.	Ag, Au, Cu, F, Mn, Si
Tuberculoză renală	vezi și <i>tuberculoză (în general)</i>	Tuberculoză care afectează rinichii.	Ag, Au, Co, Cu, Mg, Mn, Ni, Zn
Tulburări ale apetitului		Lipsa patologică a poftei de mâncare.	Se, Si
Tulburări ale articulației dentare	vezi și <i>artrită dentară</i>		Si
Tulburări ale ciclului menstrual (în general)			Mg
Tulburări ale dezvoltării oaselor	vezi și <i>afecțiuni osoase (în general)</i>		Ca
Tulburări ale echilibrului acido-bazic			Na
Tulburări ale gustului			Zn; Mn
Tulburări ale metabolismului fosfo-calcic			Cu

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Tulburări ale metabolismului lipidelor			Au, Mg, Se
Tulburări ale mirosului	vezi și <i>anosmie</i>		Zn
Tulburări ale reflexelor (diminuare)			K; Ag, Au, Cu, F, Mn, Zn
Tulburări ale reflexelor (exagerare)			Mg, P
Tulburări ale sistemului nervos simpatic	vezi și <i>distonie neuro-vegetativă</i>		Li
Tulburări capilare			I (asociat cu cuprul)
Tulburări de absorbție a glucidelor			Ni
Tulburări de absorbție intestinală a grăsimilor și zaharurilor			Cu
Tulburări de atenție	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>		P, Si; Ag, Al, As, Cu, Li, Mn
Tulburări de comportament	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>	Deficit de adaptare a copiilor la viața socială, care nu este imputabil direct unor boli, leziuni sau atingeri cerebrale sau unor tulburări psihiatrice, manifestându-se prin inadaptabilitate la disciplina școlară, furt, vagabondaj, minciună etc.	Li; Mn (asociat cu cobaltul)
Tulburări de comportament însoțite de stări de agresivitate	vezi și <i>agresivitate</i>		Li
Tulburări de concentrare și de atenție	vezi și <i>afecțiuni psihice (în general)</i>		Au, Ca, Si
Tulburări de creștere			Co, F, Fe, I, K, Mg, Mo, Ni, P, Si, V, Zn; As, B
Tulburări de digestie și de absorbție	vezi și: <i>afecțiuni gastro-intestinale (în general), digestie lentă, dispepsie</i>		Ag, Co
Tulburări de salivatie			Ni
Tulburări hipofizo-ovariene sau hipofizo-orhite			Zn; Cu
Tulburări hipofizo-suprarenaliene			Zn; Cu
Tulburări intestinale	vezi și: <i>afecțiuni gastro-intestinale (în general)</i>		As
Tulburări limfatice (în general)			I
Tulburări menstruale			Co
Tulburări menstruale asociate instalării menopauzei	vezi și <i>menopauză</i>		Co, Mn
Tulburări neuro-vegetative	vezi și <i>distonie neuro-vegetativă</i>		Li

AFECTIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Tumefacții		Creștere de volum, umflare patologică de natură edematoasă a unui țesut, organ sau a unei părți limitate a corpului.	Co, I, K, Mn, Ni, P, Zn
Tuse (în general)		Expirație bruscă și zgomotoasă, reflexă sau voluntară, cu expulzarea aerului din plămâni.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, P, S, Se
Tuse convulsivă	vezi și: boli infecțioase (în general), tuse (în general)	Boală infecțioasă acută, contagioasă și epidemică, produsă de <i>Bordetella pertussis</i> , caracterizată prin chinte de tuse tipice, de tip spasmodic, întrerupte de reprize inspiratorii, însoțindu-se de vărsături, expectorație abundentă și vâscoasă.	Ag, Au, Cu, P
Tuse pe fond nervos	vezi și tuse (în general)		Co, Li, Mn
Tusea fumătorilor	vezi și tuse (în general)		S, Se
Ulcer duodenal	vezi și afecțiuni gastrice (în general)	Pierdere de substanță la nivelul mucoasei duodenale, exprimată clinic prin dureri epigastrice și prin tulburări digestive care apar înainte de mese.	Cu
Ulcer gastric	vezi și afecțiuni gastrice (în general)	Leziune a stomacului, caracterizată prin pierdere de substanță la nivelul mucoasei gastrice, mai frecvent pe mica curbura sau antru (porțiunea joasă aproape orizontală a stomacului, care comunică cu duodenul prin pilor).	Cu, Zn; Fe, Ge Dintre sărurile lui Schussler: siliciu
Ulcer gastro-duodenal	vezi și afecțiuni gastro-intestinale (în general)	Boală benignă de cauză insuficient cunoscută, caracterizată prin pierdere de substanță, și care afectează, mai mult sau mai puțin profund, mucoasa gastrică și duodenală.	Au, Mg; Co, Mn (asociat cu cobaltul), Na, S
Ulcer varicos		Ulcerație tegumentară, dezvoltată de obicei pe fața antero-internă a gambei, pe un fond de dilatație venoasă prealabilă.	Au; Ag, Co, Cu, F, Mn, S, Si Dintre sărurile lui Schussler: fluorură de calciu
Ulcerație (în general)		Proces patologic care determină o soluție de continuitate la nivelul tegumentelor sau al mucoaselor, cu pierdere de substanță.	Zn; Fe, Ge, Mg, Si
Ulcerații bucale	vezi și ulcerație (în general)		Mo
Unghii (pete albe)			Zn
Unghii deformate (în general)			Ca, Mg, S, Si, Zn; Cu, Fe, K, Mn
Unghii deformate (deformări cauzate de decalcifiere)	vezi și unghii deformate (în general)		Si; F
Unghii deformate (deformări cauzate de diabet)	vezi și unghii deformate (în general)		Zn; Co, Ni
Unghii deformate (deformări cauzate de erupții locale)	vezi și unghii deformate (în general)		S, Zn; Mn, Sn
Unghii deformate (deformări cauzate de infecții)	vezi și unghii deformate (în general)		Ag, Au, Cu, Mg, Mn
Unghii deformate (deformări cauzate de tulburări tiroidiene)	vezi și unghii deformate (în general)		I, Mg, P
Unghii friabile (fragile)			Ca, Mg, Si, Zn; Cu, F, Fe, Mn

AFECȚIUNI/INDICAȚII	OBSERVAȚII	DESCRIERE	ELEMENTE MINERALE RECOMANDATE
Uremia din insuficiență renală	vezi și <i>uremie (în general)</i>	Creșterea patologică a nivelului ureei din sânge, apărută în insuficiența renală, datorită faptului că rinichii nu mai pot asigura filtrarea și purificarea sângelui de compuși nocivi.	Mn; Co, Mg, S, Se
Uremie (în general)	vezi și: <i>uremia din insuficiența renală, insuficiență renală</i>	Ansamblul de manifestări toxice care însoțește retenția ureei și a altor produși azotați în organism (mai ales în sânge); survine în insuficiența renală cronică.	Mn; Ag, Au, Co, Cu, I, K, Li, Mg, P, S, Se
Uretrită acută		Infecție acută a uretrei.	Ag, Au, Cu, Mg, Sn
Uretrită cronică		Infecție cronică a uretrei.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, Sn
Urticarie	vezi și <i>alergii (în general)</i>	Erupție cutanată de natură alergică, constând din papule roz sau albicioase, asemănătoare urticărilor, bine delimitate, cu margini neregulate, pe un fond eritematos.	Ca, Mn, S; Co
Vaginită	vezi și <i>vaginită candidozică</i>	Infecția mucoasei vaginului.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, Sn
Vaginită candidozică	vezi și: <i>vaginită, micoză genitală</i>	Infecția mucoasei vaginului cauzată de <i>Candida albicans</i> .	Al
Varice	vezi și: <i>afecțiuni cardiovasculare (în general), insuficiență circulatorie</i>	Dilatare venoasă patologică permanentă la nivelul rețelilor venoase superficiale ale membrelor inferioare.	Ca, Co, Cu, Mn; Ag, Au, F, Li, Mg, Ni, S, Si
Varice și hemoroizi în timpul sarcinii	vezi și <i>varice</i>		Cu; Au, Co, Mn, S, Sn
Vărsături (în general)		Expulzie bruscă, pe cale bucală, a conținutului stomacului.	Na; Mg
Vărsături în timpul sarcinii	vezi și <i>vărsături (în general)</i>		Li
Vărsături prelungite	vezi și <i>vărsături (în general)</i>		K
Vergeturi		Mici linii de atrofie cutanată, similare cicatricilor plane, inițial roșii-violacee, apoi albe-sidefii, deprimite sau proeminente, localizate pe abdomen, sâni sau coapse, ce se formează pe pielea supusă unei distensii exagerate (obezitate, sarcină), prin ruperea fibrelor elastice din derm.	Si
Verucă		Tumora benignă cutanată, neregulată, de dimensiuni variabile, de origine virală, constituită prin hipertrofia papilelor dermice. Se localizează frecvent pe mâini, picioare, față.	Mg, Si; Ag, Au, Cu, F, Mn, Zn Dintre sărurile lui Schussler: sulfat de sodiu
Viroză (în general)		Infecție determinată de un virus.	Ag; Cl, Cu, I, Mn
Vitiligo		Tulburare de pigmentare a pielii, care prezintă porțiuni decolorate, bine delimitate, înconjurată de o zonă de culoare închisă; nu se produc modificări patologice ale epidermului.	Cu; Co, Mg, Mn, S
Vulvită	vezi și <i>micoză genitală</i>	Infecția vulvei.	Ag, Au, Cu, Mg, Mn, Sn
Xerodermie	vezi și <i>afecțiuni dermatologice (în general)</i>	Uscăciune a pielii.	Fe, Ge, K, S, Zn

NOTĂ: elementele minerale scrise cu caractere îngroșate sunt indicate în mod deosebit în tratarea afecțiunii respective.

GLOSAR

ABSORBȚIE = În fiziologie este numit astfel procesul fizico-chimic de asimilare a unei substanțe în organism, de pătrundere a ei în sânge sau în celule. Termenul se utilizează în special pentru absorbția intestinală, proces prin care substanțele nutritive din tubul digestiv trec în mucoasa epitelului digestiv.

ACIDIFIANT = Care scade pH-ul mediului cu care vine în contact, transformându-l în mediu acid ($\text{pH} < 7$). Opus: *alcalinizant*.

ADINAMIE = Scăderea generalizată a activității motorii spontane (a dorinței de mișcare), consecutivă unei senzații de slăbiciune musculară marcată. Caracterizează unele boli cum sunt cele infecțioase (febră tifoidă, malarie etc.) sau stările febrile accentuate.

ADIPOZITATE = Termen considerat adesea sinonim cu *adipoză* (**adipoză** = exces de grăsime în țesutul celular subcutanat); este utilizat îndeosebi pentru a desemna modalitățile de dispunere a țesutului gras în organism (adipozitate fesieră, adipozitate abdominală etc.).

ADITIV(I) ALIMENTAR(I) = Substanțe adăugate intenționat într-un aliment, în general în cantități mici, cu scopul de a crește durata conservării stării și a calităților sale. Deși legile care permit utilizarea sau nu a unor aditivi alimentari sunt formulate și reglementate adesea de unele organisme internaționale, acestea diferă de la o țară la alta. Efectul aditivilor alimentari asupra stării de sănătate a ființei umane ar trebui să fie factorul decisiv pe baza căruia ei să fie admiși sau respinși din uzul alimentar; din nefericire însă sunt permisi și aditivi care au efecte deosebit de nocive asupra sănătății ființei umane, mulți dintre ei fiind chiar cancerigeni.

ADJUVANT = 1) În chimie, desemnează un agent fizic, chimic sau biologic, capabil să modifice viteza de derulare a unei reacții. 2) În medicină, desemnează un remediu sau un tratament de însoțire, al cărui scop este de a completa efectele tratamentului de bază. Tot cu acest termen este desemnată și o substanță care permite absorbția mai ușoară a unui remediu terapeutic sau facilitează acțiunea sa.

ADSORBȚIE = Fixare, de regulă reversibilă, a unei substanțe (molecule, ioni, particule) la suprafața unui solid (numit adsorbant), de natură fizică (prin forțe van der Waals) sau chimică (prin legătură chimică).

AFRODIZIAC(E) = Produse sau modalități practice care trezesc senzualitatea și libidoul și amplifică erotismul, stimulând trăirile erotice și realizarea fuziunilor amoroase reușite, generatoare de fericire.

ALBUMINĂ = Grup de proteine conținute în serul sanguin, în lapte, în ouă, în mușchi, precum și în unele vegetale; au un rol foarte important în menținerea echilibrului osmotic al lichidelor din organism, scăderea lor sub un anumit prag fiind letală.

ALCALINIZARE = Procesul de producere a unui mediu alcalin, prin adăugarea de substanțe care cresc pH-ul celui mediu peste 7.

ALCHIMIE = Pentru majoritatea oamenilor, alchimia reprezintă cea mai secretă dintre științele oculte, care nu își dezvăluie misterele decât celor care sunt inițiați și integrați pe calea spiritualității. Ea este atât o știință complicată care studiază tainele elementelor din natură cât și o filozofie profundă despre evoluția omului.

Contrar afirmațiilor care au fost făcute de unii oameni de știință contemporani, alchimia nu constituie o „himeră” și nici un fel de „prechimie” care se bazează pe studii empirice. Dimpotrivă, cei care au reușit să-i pătrundă tainele sau doar i-au intuit complexitatea o descriu ca pe o veritabilă *știință spirituală a vieții*. Tocmai din această cauză, alchimia este regăsită în aproape toate tradițiile spirituale autentice ale omenirii: la vechii egipteni, la arabi, creștini, hinduși, chinezi etc.

Prin urmare, alchimia reprezintă cu mult mai mult decât o banală știință empirică – după cum s-au grăbit unii „specialiști” să o califice; fiind totodată mult mai nuanțată decât oricare dintre științele exacte din prezent, ea se dovedește a fi o doctrină ezoterică autentică și o știință foarte profundă a naturii, care la nivel exterior realizează transmutarea metalelor inferioare în aur (aurul este un metal nobil, superior), iar la nivel subtil interior, ea realizează transformarea spirituală a alchimistului însuși, până la desăvârșirea sa spirituală. Așadar, abordarea alchimiei de pe poziții profund spirituale și inițiatice este în măsură să conducă în mod gradat la purificarea, dezvoltarea și elevarea atât a mentalului cât și a sufletului adeptului alchimist, căci după cum afirma unul dintre cei mai mari alchimiști ai evului mediu (Paracelsus): „nimeni nu poate transmuta nici un fel de materie dacă mai întâi nu s-a transformat el însuși într-un mod profund”.

În lumina acestei afirmații, putem să înțelegem că alchimia este în primul rând o cale eminentamente spirituală, contrar unor remarci peiorative care se referă la știința alchimiei ca la o „cale materialistă și inferioară”. În realitate, alchimia reprezintă o sui-generis știință „a conștiinței”, care își propune în cel mai înalt grad să acceadă la înțelegerea semnificației profunde a evoluției în Macrocosmos.

ALCOOL-DEHIDROGENAZĂ = Enzimă ce conține zinc; catalizează procesele de dehidrogenare (eliberarea ionului de hidrogen) din moleculele de alcool.

ALDEHIDOXIDAZĂ = Enzimă ce conține fier; catalizează reacțiile de oxidare a aldehidelor.

ALDOLAZĂ = Enzimă care conține zinc. Este prezentă în țesuturile fătului sub forma a trei izoenzime (tipul A – în mușchi, tipul B – în ficat și tipul C – în creier) și intervine în lanțul de degradare a glicogenului sau a glucozei. La adult este prezentă în cantități foarte mici în sânge; concentrația aldolazei crește în ficat și în ser în unele afecțiuni musculare, în hepatite acute și îndeosebi în cancerul hepatic.

ANABOLISM = Ansamblul proceselor care permit asimilarea nutrimenților și utilizarea lor, în scopul elaborării de molecule în țesuturile vii, adică totalitatea proceselor de sinteză, de creștere, de reconstrucție. Opus: *catabolism*.

ANALGEZIC = Care atenuează sau chiar face să dispară durerea fără abolirea conștiinței, senzația de durere dispărând chiar și atunci când cauza nu a fost îndepărtată. Sin. *antalgic*.

ANANDA [sanscr. „beatitudine, fericire supremă”] = Termen ce desemnează nu plăcerea legată de satisfacția simțurilor, în mod necesar efemeră, ci bucuria oceanică decurgând dintr-o stare ce situează sufletul dincolo de toate dualitățile și opozițiile. Conform filozofiei *Vedanta*, este vorba de o stare extraordinar de înaltă de conștiință în care nu mai există gânduri. Această stare sublimă este dincolo de boală, de bătrânețe, de teamă, de moarte, de griji, de suferință și de durere și constituie, atunci când ființa o trăiește plenar, o experiență copleșitoare de fericire pură și nesfârșită. În *Vedanta*, *Brahman* (Absolutul Divin sau Dumnezeu) este definit ca *sat-cit-ananda* („pură existență – pură conștiință – pură beatitudine”). *Ananda*, fericirea absolută și continuă, nu poate fi resimțită în totalitate decât în starea de *samadhi*, căci ea aparține Conștiinței Extatice Divine. În ordinele monastice ale tradiției *Shankara*, numele *sannyasin*-ilor („aspiranții la eliberarea spirituală”) se termină cu *ananda*. De exemplu: *Vivekananda*, *Shivananda*, *Yogananda* etc.

ANGOASĂ = În psihologie înseamnă neliniște, tulburare, îngrijorare, adesea de natură patologică, care apare la o persoană din sentimentul că ar putea greși sau din cauza senzației de insecuritate. În medicină termenul desemnează o stare de anxietate, acompaniată de o senzație de constricție în regiunea epigastrică, cu jenă respiratorie și cardiacă, accelerarea respirației și a pulsului, stare de rău general.

ANHIDRAZĂ CARBONICĂ = Enzimă care conține zinc; scindează reversibil acidul carbonic în dioxid de carbon și apă, având astfel un rol esențial în menținerea echilibrului acidobazic al organismului. Este prezentă în cantitate mare în eritrocite, unde contribuie la procesele de transport și de transfer al dioxidului de carbon.

ANTAGONIST = Care se opune unei anumite acțiuni.

ANTIACID = Care reduce sau neutralizează aciditatea (pH < 7); **antiacid gastric** = care reduce sau neutralizează aciditatea sucului gastric.

ANTIALERGIC = Care poate preveni sau suprima o reacție alergică (**reacție alergică** = reacție patologică a organismului, apărută ca urmare a contactului acestuia cu o substanță percepută de sistemul imunitar ca fiind străină; exemple de reacții alergice: urticaria, eczema, șocul anafilactic).

ANTIANGILACTIC = Care împiedică apariția unei stări anafilactice (**anafilaxie** = hipersensibilitate specifică a organismului, de tip imediat, care este provocată prin injectarea prealabilă a unui antigen – injectia *preparantă* – și care apare după o a doua injectare a aceluiași antigen – injectia *declanșantă*; se poate manifesta ca o reacție alergică – eczemă, astm, edem Quincke, șoc anafilactic).

ANTIANGEMIC = Care elimină starea de anemie (**anemie** = scăderea hemoglobinei sub valorile normale).

ANTIATEROSCLEROTIC = Care previne ateroscleroza (**ateroscleroză** = proces patologic cu evoluție foarte lentă, caracterizat prin distrugerea fibrelor elastice ale pereților arteriali și prin formarea de plăci de aterom – depuneri de colesterol și de calciu; procesul afectează în special arterele mari și arterele de la nivelul creierului, al inimii, al rinichilor și al sistemului digestiv).

ANTIBACTERIAN = Care distruge bacteriile (bactericid) sau împiedică dezvoltarea lor (bacteriostatic).

ANTIBIOTIC = Care are acțiune bacteriostatică (oprește dezvoltarea bacteriilor), bactericidă (distruge bacteriile), antivirală (distruge virusurile) sau antifungică (distruge ciupercile patogene).

ANTICANCERIGEN – var. pentru *anticanceros*.

ANTICANCEROS = Care are rol în prevenirea și în tratamentul cancerului. Sin. *antitumoral*.

ANTICOAGULANT = Care împiedică sau întârzie formarea cheagului sangvin. Vezi și *coagulare*.

ANTICORP = Substanță specifică, de natură proteică, care este prezentă în mod natural în organism (în sânge sau în țesuturi) sau este produsă sub acțiunea unui antigen și care are proprietatea de a reacționa specific, in vivo sau in vitro, cu antigenul corespondent, apărând organismul de acțiunea acestuia; producerea de anticorpi este esențială pentru dezvoltarea imunității organismului.

ANTIDOT = 1) Substanță capabilă să neutralizeze o toxină sau o substanță nocivă ori să împiedice efectele acesteia în organism, printr-un mecanism fizic, chimic, biochimic sau farmacologic; vezi și *chelator*. 2) În homeopatie desemnează un medicament destinat să atenueze o reacție excesivă determinată de administrarea unui alt medicament. Sin. *homeodot*.

ANTIFUNGIC = Care acționează împotriva fungilor (**fungi** = ciuperci patogene).

ANTIHIPERTENSIV = Care tratează hipertensiunea arterială (**hipertensiune arterială** = creșterea presiunii sanguine peste 160/90 mmHg).

ANTIISTAMINIC = Care se opune acțiunii histaminei; vezi *histamină*.

ANTIINFECȚIOS = Care tratează infecțiile (**infecție** = pătrunderea în organism a unui agent patogen – virus, bacterie, ciupercă, parazit – care este urmată de multiplicarea acestuia și de producerea de leziuni anatomopatologice sau care are o evoluție asimptomatică).

ANTIINFLAMATOR = Care combate sau reduce inflamația (**inflamație** = ansamblu de fenomene reacționale locale ale organismului față de un agent patogen).

ANTILITIAZIC = Care împiedică formarea de concrețiuni solide (calculi), ce pot lua naștere prin aglomerarea de substanțe organice sau minerale în interiorul canalelor glandulare, al conductelor naturale sau al cavităților organice (exemple: calculi biliari, urinari etc.).

ANTIOXIDANT = Care inhibă procesele oxidative din organism, contracarând activitatea radicalilor liberi în exces, ce apar în organism datorită stresului, razelor ultraviolete, agenților poluanți, fumului etc.

ANTIPARAZITAR = Care combate și distruge paraziții (**paraziți** = specii biologice care viețuiesc folosind, permanent sau temporar, organismul-gazdă drept mediu de existență; organismul-gazdă este afectat dacă paraziții sunt excesiv de numeroși).

ANTIORT = Proteină membranară care transportă transmembranar doi ioni diferiți sau două molecule mici, în direcții opuse, fie simultan, fie secvențial.

ANTISENESCENT = Care combate senescența (**senescență** = slăbirea facultăților fizice și psihice datorată îmbătrânirii) și regenerează sau întinerește.

ANTISEPTIC = Care distruge sau împiedică dezvoltarea microorganismelor ce se găsesc pe țesuturile vii (tegumente și mucoase).

ANTISPASTIC = Care diminuează sau înlătură spasmele (contracturile) involuntare ale musculaturii netede sau striate. Sin. *antispasmodic*, *spasmolitic*.

ANTITERMIC = Care combate febra. Sin. *antipiretic*, *antifebril*.

ANTITOXIC = Care împiedică intoxicarea, care limitează acțiunile toxinelor.

ANTITRAC = Care combate tracul (**trac** = stare emotivă intensă trăită de anumite persoane, mai ales artiști, în special atunci când apar în fața unui public).

ANTITROMBOTIC = Care se opune procesului de tromboză (**tromboză** = formarea unui cheag – trombus – pe traiectul sistemului cardio-circulator).

ANTITUMORAL = Care limitează dezvoltarea tumorilor. Sin. *anticanceros*.

ANTIULCEROS = Care tratează ulcerul.

ANTIVIRAL = Care acționează împotriva virusurilor și care are o acțiune de stimulare a imunității; (**virusuri** = agenți patogeni care se multiplică numai în celulele pe care le parazitează).

ANXIOLITIC = Remediul terapeutic care atenuează sau reduce anxietatea.

ARHETIP = Termen care desemnează unele conținuturi specifice ale inconștientului colectiv, reprezentând anumite imagini originare universale, care pot fi transformate în formule conștiente, ce sunt transmise tradițional în cadrul unor doctrine sau inițieri. Arhetipurile sunt niște tainice structuri mentale înăscute, ce constituie „psihismul preformat”; ele sunt prezente în toate epocile, în toate culturile, în toate spațiile geografice. Se consideră că la originea arhetipurilor se află sedimentarea unor experiențe spirituale, divine, misterioase, cosmice, milenare care au fost cândva trăite de umanitate.

În filozofia lui Platon, acest concept desemnează modelul cel tainic, originar, prim, ideal al ființelor și al obiectelor sensibile, considerate ca reprezentări imperfecte și copii ale sale. În doctrina lui C.G. Jung, arhetipul constituie o imagine complexă cu caracter arhaic, specifică inconștientului colectiv al popoarelor, anistorică și care sintetizează într-un mod misterios experiențele originare ale umanității. Conținutul arhetipal nu este un conținut al experienței individuale și subiectul nu va deveni niciodată conștient ca atare de acesta decât în cazul atingerii unui înalt nivel de evoluție spirituală. Arhetipurile nu pot fi desființate prin negarea existenței lor; influența lor nu poate fi suprimată. Arhetipul nu poate fi explicat și, în acest fel, anihilat; explicarea arhetipului (ca tentativă) revine la o traducere care folosește o limbă sau un limbaj, cu alte imagini, diferite de conținuturile arhetipale.

Arhetipul, ca element al structurii psihice, dispune de o forță vitală autonomă în „economia” psihică. El reprezintă acele „date instinctive ale sufletului primitiv obscur, rădăcini reale, dar mereu invizibile ale conștiinței individuale”. De exemplu, tema copilului (arhetipul „zeului-copil”: copilul înțelept, fiul regelui, fiul vrăjitoarei, copilul care apare în calicul unei flori, copilul ieșind dintr-un ou de aur, copilul care este înconjurat de un cerc solar sau cel aflat în centrul unei *mandala*-e) nu se datorează unei acumulări reziduale de amintiri din copilăria proprie; imaginile care trimit la tema copilului aparțin umanității în totalitate și nu individului. Dintr-un anumit punct de vedere, tema copilului reprezintă aspectul infantil preconștient al sufletului colectiv. Tema copilului nu este același lucru cu experiența concretă a unui copil (această diferență este valabilă pentru toate arhetipurile). Imaginea empirică de „copil” este un mod de expresie a unei stări psihice greu sesizabile; reprezentarea mitologică a copilului nu copiază „copilul” empiric, această reprezentare este un simbol (copilul divin, miraculos). Individul poate trăi conflictual o disociere (că urmare a unei serii de incompatibilități) între starea sa actuală și starea originară a copilăriei; de multe ori o persoană alege, arbitrar sau corespunzător unor ambiții, o individualitate care este în contradicție cu caracterul său originar. Prin analogie, se vehiculează ipoteza că umanitatea se află periodic în contradicție puternică cu acele condiții ale copilăriei, cu starea originară, inconștientă și instinctivă; aceste rupturi din climatul originar se manifestă în impresiile vizionare (produse fie în vis, fie în stare de veghe), ce revin ca o dedublare între starea trecută și starea prezentă (de exemplu, individul se vede pe el însuși copil). Păstrarea referințelor la copilul mitologic are drept scop păstrarea legăturilor omului cu un climat al său originar, în ultimă instanță, cu propriile sale rădăcini.

Câteva dintre arhetipurile mai importante sunt: Anima, Animus, Femeia, Bărbatul, Marele înțelept, Ghidul Spiritual, Dumnezeu, Iubirea, Sexualitatea mistică, Eroul, Copilul, Mama (Mama cea Mare – denumirea se referă la tipul Zeitei-Mamă, precum *Kali, Tara, Tripura Sundari* etc. din tradiția hindusă).

ASTRINGENT = Care determină o retracție la nivelul țesuturilor. Această acțiune este utilă pentru reducerea sângerării (efect hemostatic), pentru reducerea secrețiilor de la nivelul unei plăgi sau de la nivelul mucoasei intestinale (efect antiidiareic).

ATROFIE = Diminuarea patologică a volumului unei mase celulare, a unui țesut sau a unui organ, care se datorează unui deficit de aport nutrițional sau de activitate funcțională.

AYURVEDA [sanscr. *ayus* – „viață”, *veda* – „știință”) = Medicina tradițională a Indiei. Tratatul *Charaka Samhita* menționează că această știință medicală a fost revelată oamenilor de însuși *Brahma* – Dumnezeu, în ipostaza sa de Creator al Macrocosmosului –, iar tratatul *Susruta Samhita* precizează că această știință sacră a vindecării s-a născut odată cu creația acestui Macrocosmos.

În viziunea sistemului tradițional *ayurveda*, starea de sănătate perfectă înseamnă în primul rând o deplină armonie. Țelul acestui sistem medical nu este doar acela de a reda ființei umane aflate în suferință o stare temporară de refacere fizică, psihică sau mentală. Starea de sănătate a unei ființe umane nu poate fi redusă doar la o simplă senzație de confort sau de bine. Această știință milenară urmărește totodată să trezească în fiecare om aspirația autentică spre o armonie divină profundă și deplină, care trebuie să se oglindească la toate nivelurile ființei. Această aspirație constant menținută reprezintă în realitate fundamentul stării veritabile de sănătate.

Scopul principal al acestui sistem medical este tocmai realizarea stării de sănătate spirituală perfectă, care este premisa cunoașterii esenței divine a ființei (*Atman*) și a atingerii efective a stării de îndumnezeire, AICI ȘI ACUM.

BIOCATALIZATOR – vezi *catalizator*.

BIO-FEEDBACK = Principiul de bază al adaptării oricărui sistem la mediu, prin reacția specifică a efectului asupra cauzei și prin realizarea circuitelor reflexe autoreglatorii, care determină

astfel coechilibrarea dinamică și în același timp autodelimitarea sistemului față de mediul său specific. Ca fenomen natural, *feedback*-ul se manifestă la toate nivelurile de organizare ale materiei, îmbrăcând diferite forme în cadrul diferitor sisteme. *Feedback*-ul este un element component inseparabil al mecanismului de autoreglare și în același timp o însușire a organizării unui sistem în ansamblu, ca rezultat a însușirilor subsistemelor sale și a combinațiilor lor. Sin. *retroacțiune, conexiune inversă*.

BRADICARDIE = scăderea frecvenței cardiace sub limita normală (60 contracții/minut).

CALMANT = Care atenuează durerea sau care acționează ca sedativ. Sin. *anxiolitic*.

CARBOXIPEPTIDAZĂ = Enzimă care conține zinc; catalizează hidroliza proteinelor în tubul digestiv prin ruperea legăturilor peptidice la nivelul aminoacizilor din capătul amino al proteinelor (legătura C-terminală).

CARDIOTONIC = Care crește forța de contracție a inimii.

CATALAZĂ = Enzimă care conține fier; este o enzimă oxidantă ce descompune apa oxigenată, cu degajare de oxigen simplu; este prezentă îndeosebi în celulele hepatice și în hematii.

CATALIZATOR = Substanță care, adăugată în cantități infime, accelerează desfășurarea unei reacții chimice, fără a fi ea însăși afectată de reacția pe care o catalizează.

CAUSTIC = Care are acțiune corozivă, care distruge țesuturile animale și vegetale.

CAUTERIZANT = Care distruge un țesut, cu scopul de a suprima o leziune, de a opri o sângerare sau de a face să regezeze o cicatrice hipertrofiată.

CÂMP MORFOGENETIC = Termen introdus relativ recent de către biologul Rupert Sheldrake, considerat un geniu revoluționar pentru lansarea ipotezei „cauzalității formatoare”. Potrivit acestei teorii, dezvoltarea formei oricărei creaturi vii, precum și manifestarea funcțiilor biologice, este guvernată de un câmp energetic de formă numit *câmp morfogenetic* (gr. *morphe* – „formă”). Este vorba despre un câmp energetic subtil care generează și modelează forma fizică (se remarcă similaritatea de sens între acest concept științific și conceptul spiritual de *corp eteric* – vezi *corp eteric*), un fel de câmp biologic care poate fi „acordat”, printr-un proces numit *rezonanță morfică*, cu ceilalți membri ai aceleiași specii, care au trăit anterior sau care trăiesc în prezent. În felul acesta este influențată propria dezvoltare a respectivei ființe.

Această ipoteză a fost utilizată de Sheldrake pentru a explica procesul memoriei. *Rezonanța* este de fapt o stare de afinitate, de simpatie cu alte ființe, este o legătură subtilă. Dacă un organism intră în rezonanță morfică cu alte organisme ale aceleiași specii care au trăit anterior sau care trăiesc în prezent, pe bază de similaritate și de afinitate, atunci apare o consecință extrem de interesantă: din tot trecutul, aspectul cu care organismul nostru seamănă cel mai mult este chiar el însuși (în stadiile sale anterioare de dezvoltare, deci în trecut). Deși este evident că dezvoltarea unui organism viu individual nu este guvernată exclusiv de propriile sale forme din trecut, există totuși posibilitatea fascinantă ca el să fie subiectul unei rezonanțe morifice cu propriile sale stări anterioare. Memoria ar putea fi în acest caz o acordare cu stările trecute ale propriei noastre ființe, prin procesul rezonanței morifice, astfel încât trecutul nostru creează – putem spune – un prezent continuu pentru noi.

CENTRIFUG = Care are tendința de a evolua sau de a se deplasa spre extremități.

CENTRIPET = Care are tendința de a evolua sau de a se deplasa de la periferie spre axul organismului.

CERULOPASMINĂ = Globulină prezentă în plasma sanguină; este proteina de transport a cuprului; concentrația sa scade în degenerescența hepatolenticulară și în sindromul nefrotic, fiind crescută în unele tipuri de hepatită, în ciroza hepatică și în boala Wilson.

CH = diluție centesimală în homeopatie; de exemplu, CH7 este a șaptea diluție centesimală etc. Vezi și *remediu homeopatic*.

CHAKRA [sanscr. „roată, cerc”] = Centru tainic de energie; termen ce desemnează anumite puncte-focar ale energiei vitale, psihice, mentale, spirituale din ființa umană. Fiecare *chakra* este în mod simbolic reprezentată ca o floare de lotus cu un anumit număr de petale (reprezentând spițe subtile-energetice) și are asociate o *bija mantra* și o zeitate aflată în mandala proprie. Există șapte astfel de puncte-focar, dintre care șase *chakra*-e principale (*muladbara*, *swadhisthana*, *manipura*, *anabata*, *vishuddha*, *ajna*) și *sahasrara*, care nu este propriu-zis o *chakra*, ci este CENTRUL SUPREM DE LEGĂTURĂ CU DUMNEZEU; *sahasrara* înglobează și transcendere toate celelalte *chakra*-e.

Acești centri fundamentali acumulează, transformă și redistribuie energia subtilă, modulată care îi traversează. *Chakra*-ele sunt puncte-focar de întâlnire și de interpenetrare a fizicului cu psihicul, a mentalului cu causalul. Deși *chakra*-ele influențează în mod cert glandele endocrine (de exemplu, *vishuddha chakra* este în legătură cu glanda tiroidă) și anumite organe fizice (de exemplu, *anabata chakra* este în legătură cu inima), este bine să nu le confundăm cu acestea, deoarece aparțin unui alt nivel al realității fenomenale. Cele șase *chakra*-e principale împreună cu CENTRUL SUPREM (*sahasrara*) se găsesc amplasate de-a lungul lui *sushumna nadi* (canalul principal de forță ce transportă energia subtilă de-a lungul coloanei vertebrale), dar în afara corpului fizic.

Centrii de forță principali sunt:

Muladbara chakra – este situat în plan subtil la baza coloanei vertebrale, între organele sexuale și anus; dinamizarea sa armonioasă conferă ființei o vitalitate excelentă și o integrare foarte bună în planul material. Atunci când este complet și armonios dinamizat, conferă controlul deplin asupra energiilor subtile ale pământului și trezirea energiei fundamentale a ființei, *kundalini shakti*, care la omul obișnuit se află într-o stare potențială la acest nivel.

Swadhisthana chakra – proiecția sa la nivelul corpului fizic se află deasupra organelor sexuale. Reprezintă așa-zisa „conștiință senzuală”, erotismul, imaginația, mimetismul social, fiind asociată cu energia instinctuală, cu potențialul creator. Trezirea completă și armonioasă a acestui centru de forță conferă controlul deplin asupra energiilor subtile ale apei.

Manipura chakra – proiecția sa la nivelul corpului fizic este la două degete sub ombilic. Reprezintă conștiința expansivă, pasionalitatea, dinamismul; controlează voința, ego-ul, individualitatea, puterea, stăpânirea de sine, inteligența practică. Trezirea deplină și armonioasă a acestui centru de forță conferă controlul deplin asupra energiilor subtile ale focului și o stare de sănătate fizică perfectă.

Anabata chakra – are ca zonă de proiecție la nivelul corpului fizic zona din mijlocul pieptului. Guvernează în ființă compasiunea, liniștea sufletească, detașarea și iubirea necondiționată. Prin trezirea sa completă și armonioasă se dobândește capacitatea de dedublare conștientă în lumile subtile paradisiace, empatia perfectă, controlul deplin asupra energiilor subtile ale aerului.

Vishuddha chakra – proiecția sa la nivelul corpului fizic este în zona gâtului. Reprezintă conștiința pură, creativitatea. Guvernează exprimarea, inspirația în vorbire, elocvența, revelațiile estetice, sesizarea modelelor arhetipale, trezirea intuiției, trăirile sublimă. Prin trezirea sa completă se dobândește controlul energiilor misterioase ale timpului și al energiilor subtile ale eterului.

Ajna chakra – are ca zonă de proiecție la nivelul corpului fizic spațiul dintre sprâncene. Reprezintă conștiința mentală superioară care mijlocește percepția directă a lumilor invizibile și sesizarea directă a aspectelor subtile ale manifestării. Trezirea sa deplină și armonioasă conferă ființei starea de genialitate, de unitate, de comuniune cu legile cosmice, de non-identitate cu corpul fizic și de identificare cu natura sa spirituală.

Sahasrara – este situat în plan subtil deasupra creștetului. Este supranumit și centrul suprem de contact cu Dumnezeu. Simbolizează detașarea de iluzie, care conduce la obținerea cunoașterii supramentale, depline a Adevărului Suprem, conform căruia *totul este unul și unul este tot*. Ființa umană în care acest centru a fost complet trezit trăiește starea de continuitate a conștiinței, de unitate a contrariilor, de transcendere a polarităților și fuziunea deplină cu Absolutul sau Dumnezeu.

Oamenii înzestrați cu capacități mediumice și capabili, datorită clarviziunii, să vadă corpul astral al celorlalți, descriu adeseori *chakra*-ele ca pe niște focare de lumină/subtilă, distinct colorate, având un număr diferit de petale sau canale energetice care pornesc dintr-un centru (*bindu*).

CHELARE = Proces fizico-chimic prin care ionii metalici care trebuie eliminați din organism sunt fixați pe o moleculă complexă (numită agent chelator), rezultând astfel un complex chelat, solubil, stabil, neionizat, netoxic, care se elimină rapid prin urină.

CHEMOTACTISM – var. pentru *chimiotactism*.

CHIMIOTACTISM = Fenomenul de atragere (*chimiotactism pozitiv*) sau de respingere (*chimiotactism negativ*) a unei structuri vii sub acțiunea unui agent chimic; var. *chemotactism*.

CICATRIZANT = Care ajută și grăbește procesul de vindecare a unei plăgi prin proliferarea țesutului conjunctiv, din care se formează o cicatrice.

CICLUL TRANSMIGRAȚIEI = Ciclul existențelor succesive, al renașterilor obligatorii în diferite condiții sau stări existențiale, ca urmare a limitărilor și ignoranței, menținute de un subiect de la o existență la alta. Înălțuirea în *ciclu transmigrației* este consecința principală a celor trei „rădăcini vătămătoare” (*akusala*) pe care ființa le întreține: ura (*dvesha*), dorința inferioară tiranică (*trishna*) și ignoranța sau prostia (*avidya*). Întotdeauna condițiile de renaștere (reîncarnare) sunt în mod precis determinate de *karma* individuală și niciodată ele nu sunt rodul întâmplării. Din acest ciclu al renașterilor succesive omul se poate elibera numai prin evoluție spirituală efectivă și prin cunoașterea în propria ființă a lui DUMNEZEU, atingând în prealabil anumite forme de *samadhi* (extaz divin) și, în final, realizând Eliberarea Spirituală.

CINABRU = Sulfură naturală de mercur, de culoare roșie.

CIT [sanscr. „conștiință absolută”] = Concept esențial al sistemului spiritual filozofic *Vedanta*, reprezentare a conștiinței care se diferențiază foarte mult de cea a occidentalilor. În timp ce noi evaluăm ființarea noastră în această manifestare pe baza ideii „cuget deci exist”, *Vedanta* constată cu înțelepciune că: „eu exist chiar și atunci când nu gândesc”, fie că sunt conștient, adormit sau în starea extatică de *samadhi*. *Cit* cuprinde patru stări principale de conștiință: starea de veghe, visul, somnul profund fără vise și starea extatică de *samadhi*, numită uneori și *twara* sau „a patra stare”. Conștiința speculativă comună nu există în schimb decât în starea de veghe sau în starea de vis.

În realitate, *cit* este identică cu Dumnezeu sau *Brahman*. Imensul joc de idei al organului intern (*antabharana*), creatorul lumii aparentelor, nu reflectă în fond decât o slabă strălucire a lui *cit*, care este „lumina cea misterioasă alb-strălucitoare cu mult mai intensă decât o mie de sori”.

CITOCROM = Hemoproteină frecvent întâlnită în țesuturile animale și vegetale, care acționează ca agent al transferului de electroni în reacțiile de oxidoreducere, în particular, în cele asociate mitocondrii.

CITOCROMOXIDAZĂ = Enzimă care conține fier; este un citocrom terminal al lanțului respirator mitocondrial; reacționează cu oxigenul.

CITOPLASMA = Conținutul unei celule care este delimitat de membrana plasmatică.

CITOSOL = Conținutul compartimentului principal al citoplasmei, situat în afara organitelor cu membrană.

CLARK = Procentul cu care contribuie un element la alcătuirea scoarței terestre și a învelișurilor exterioare. Sin. *procent clark*.

CLARVIZIUNE = Însușire tainică de a „vedea” prin intuiție spirituală o ființă, de a pătrunde un fapt, un fenomen etc. și de a prevedea cu anticipație desfășurarea lor.

COAGULANT = Care are capacitatea de a transforma o substanță din stare lichidă în stare solidă (cheag); coagularea sângelui = formarea cheagului sângvin.

COAGULARE = Fenomen de transformare a unei substanțe organice lichide într-o masă solidă sau semisolidă.

COLAGEN = Proteină ce realizează coeziunea țesuturilor; componentul cel mai abundent din tendoane și derm.

COLAGOG = Care favorizează eliberarea bilei din vezica biliară în duoden.

COLESTEROL = Compus organic prezent în majoritatea țesuturilor și umorilor din organism, în special în grăsimi, bilă, sânge, țesutul cerebral, ficat, rinichi, suprarenale. Este un component de bază al membranelor celulare și este utilizat pentru sinteza hormonilor sexuali, a corticosteroizilor și a acizilor biliari. Este transportat prin sânge, fiind inclus în lipoproteine. Depozitele arteriale de colesterol sunt la originea aterosclerozei. Vezi **HDL**, **LDL**.

COLINĂ = Amină prezentă în țesuturile animale sub formă de ester colinici (lecitină, sfingomielină); este necesară în utilizarea lipidelor de către ficat, absența sa antrenând supraîncălcarea grasă a ficatului.

CONDUCTIBILITATE = Proprietatea unui material de a propaga electricitatea, căldura, vibrațiile sonore sau, în cazul unor structuri biologice, proprietatea de a propaga o excitație.

CONSTELAȚIE ZODIACALĂ = Reprezintă în astrologie o regiune distinctă a benzii zodiacale ce are forma unui brâu care este situat de o parte și de alta a eclipticii (ecliptică = cercul de pe sfera cerească, obținut prin intersecția acesteia cu planul orbitei Pământului; este parcursă de Soare în timp de un an). Această „bandă” astrală este împărțită în 12 sectoare, fiecare de câte 30°. Un sector de 30° reprezintă de fapt un semn zodiacal, numit popular *zodie*. Fiecare zodie reprezintă un grup de constelații care formează pe cer figuri asemănătoare cu denumirile zodiilor (Berbec, Taur, Gemeni, Rac, Leu, Fecioară, Balanță, Scorpion, Săgetător, Capricorn, Vărsător și Pești).

Denumirea de *zodiac* vine din grecește, unde *zoe* înseamnă „viață”, iar *diago* este un verb cu sensul de „a duce, a trece, a petrece, a-și petrece viața”.

CONTINENȚĂ SEXUALĂ = Controlul deplin și conștient al funcției sexuale, atât de către bărbat cât și de către femeie, implicând totodată contactul sexual cu atingerea unui număr nelimitat de orgasme (la unison sau separat), care nu se finalizează niciodată prin ejaculare la bărbat sau prin descărcarea explozivă a potențialului creator specific la femeie. Acest mod superior și profund de a trăi actul sexual fără epuizare permite totodată transmutarea biologică a potențialului sexual creator în forme superioare de energie vitală, psihică, afectivă, mentală sau spirituală, datorită unor procese inefabile de sublimare lăuntrică pe diferitele niveluri ale ființei. Stăpânirea completă – în timpul exercitării funcției amoroase – a potențialului sexual este specifică tradiției taoiste, care urmărește să realizeze astfel o echilibrare deplină și o polarizare pe multiple niveluri a energiilor *yang* (+) și *yin* (–) în ființă. Prin realizarea cu succes a continenței sexuale de către cei doi iubii trăirea amoroasă devine plină, intensă și profundă, dispare complet senzația de vâlguire și de somnolență, care de regulă însoțește ejacularea, se evită pe o cale perfect naturală sarcina nedorită, cei doi iubii pot atinge în timp, la voință, un număr nelimitat de orgasme, armonia și fericirea în cuplu crește considerabil. În concepția orientală, amorul realizat într-o stare continuă de continență sexuală devine astfel o dilatare euforică datorată de extaz, în care cuplul fuzionat se expansionează în mod gradat în infinit, depășindu-și astfel toate limitările.

În mod normal, la majoritatea femeilor vitale și senzuale există spontan, în stare latentă, capacitatea de a realiza fără nici un efort continența sexuală. Această disponibilitate le permite multor femei să poată trăi adeseori orgasme multiple fără descărcarea potențialului sexual atunci când fac dragoste. La bărbat, realizarea continenței sexuale implică un anume antrenament gradat, sistematic, perseverent și realizarea unei stări de echilibru al energiilor *yang* (+) și *yin* (–) în propria ființă.

În legătură cu continența sexuală se cuvine să amintim că gândirea străveche-orientală și în special Tantra conferă iubirii sexuale transfiguratoare semnificația profundă a unei căi extraordinare de autocunoaștere și de perfecționare spirituală. Prin intermediul acestei iubiri oceanice – concretizate în starea de orgasm cosmic – în care totul devine cu puțință, se realizează transcenderea euforică a condițiilor comune, limitatoare și survine o fuziune cosmică a cuplului cu Universul infinit (Macrocosmosul). Acest mod superior de a face dragoste trezește de asemenea anumite capacități paranormale benefice.

CORP (SUBTIL) ASTRAL = Înveliș subtil al corpului fizic care conține trei teci (în sanscr., *kosha-e*): 1) *pranamaya kosha* (teaca eterică sau vitală); 2) *manomaya kosha* (teaca mental-emoțională) și 3) *vijnanamaya kosha* (teaca intelectuală sau a inteligenței).

Corpul astral este deci reședința sau vehiculul mentalului (*manas*) și al afectivității. Anatomia caracteristică a corpului astral comportă un creier subtil astral – care este în strânsă legătură cu *sahasrara* – și șase centri de forță subtile (*chakra-e*) – care fac cu puțință emisia și captarea rafinatălor energii subtile provenind din Macrocosmos. Inima astrală reprezintă prin *anahata chakra* și asimilează energia subtil-afectivă și lumina cea tainică a iubirii divine – care îi trezește și îi amplifică o stare extatică de iluminare interioară – chiar din subtilul creier astral (*sahasrara*). Lumea astrală devine în special perceptibilă prin cel de-al șaselea simț: intuiția astrală, care este în legătură cu *ajna chakra*. Prin intermediul intuiției astrale, ființa astrală primește instantaneu (recepționează) senzațiile subtile vizuale, auditive, olfactive, gustative și tactile. Corpul astral al unei ființe astrale poate să sufere o leziune oarecare, dar acea leziune va fi vindecată aproape instantaneu prin vizualizare creatoare, printr-un act ferm de voință și prin focalizarea imaginației creatoare benefice. Cu ajutorul corpului astral putem comunica sau recepta instantaneu felurite stări, prin telepatie, empatie și „televiziune” (clarviziune la distanță) psihică spontană. Grație acestui proces inefabil sunt pe deplin evitate toate aberațiile sau neînțelegerile care sunt provocate de excesul de imaginație debordantă ori de scepticismul stupid, de raționalismul limitat ori de erorile de interpretare; astfel dispar pentru totdeauna confuziile penibile ce rezultă din limbajul scris sau vorbit. Corpul astral supraviețuiește întotdeauna morții corpului fizic.

Dorința astrală conduce spontan către toate formele subtile și elevate de stări sau vibrații. Ființa astrală se bucură mai mereu de sublima și eterată muzică a sferelor, de o iubire coplesitoare nesfârșită, de fascinantul spectacol diafan al creației astrale, desfășurat într-o uluitoare bogăție și libertate, în infinita diversitate a razelor subtile luminoase. Ea gustă, respiră sau atinge extaziată lumina cea tainică. Dorința astrală este de asemenea în strânsă legătură cu facultatea sau capacitatea ființei astrale de a crea toate obiectele ca forme mirifice de lumină divers colorate sau ca proiecții – condensări ale tuturor viselor, aspirațiilor și gândurilor sale. În lumea astrală se poate manifesta fulgerător și liber posibilitatea subtilă de a concretiza sau de a proiecta în forme exterioare de lumină toate gândurile și toate dorințele.

CORP CAUZAL = Este „învelișul” cauzelor sau al „semințelor”. Se numește corp cauzal deoarece întotdeauna el este cauza corpului fizic (grosier) și a corpului subtil (astral). Corpul subtil (astral) și corpul cauzal sunt permanente, ele există și acționează împreună. Întrepătrunderea celor trei corpuri fundamentale ale ființei umane se dezvăluie sub diverse forme în tripla natură a omului. În planul fizic, pe pământ, atunci când

se află în stare de veghe, omul este mai mult sau mai puțin conștient de aceste trei corpuri ale spiritului său divin (*Atman*). Atunci când el primește impresii olfactive, gustative, vizuale, tactile sau auditive, corpul fizic este acela care este cel mai mult utilizat și angrenat. Vizualizarea mentală sau orice act de voință provin și sunt în strânsă legătură cu corpul astral; la rîndul său, învelișul causal se exprimă mai ales prin gândire pură și elevată, în cazul introspecției și mai ales în meditația profundă de natură divină. În această ordine de idei, este cât se poate de normal să vorbim de trei categorii generale umane: a „materialistului”, a „voluntarului” și a „intellectualului rafinat”, în funcție de predominanța în ființă a corpurilor fizic, astral sau causal.

Un om se identifică cu corpul său fizic aproximativ șaisprezece ore pe zi. În timpul somnului cu vise, el evadează adeseori inconștient în corpul său astral, creând spontan acolo, fără efort, obiectele, situațiile sau ființele, într-un mod care este caracteristic ființei astrale. În somnul profund, lipsit de vise, el își deplasează centrul conștiinței sale (simțul Eu-lui) în corpul causal; singur acest somn este profund reconfortant și unificator. În timpul viselor, subiectul este într-o anumită măsură în contact cu corpul astral: tocmai din această cauză acest somn nu este întotdeauna pe deplin odihnitor.

Corpul causal conține *vijnanamaya kosha* (supramentalul) și *anandamaya kosha* (teacă beatitudinii divine). *Anandamaya kosha* este în ființa umană în strânsă legătură cu *sahasrara*. Corpul causal este țesut și alcătuit din idei. Ființa causală „trăiește” și se mișcă în sfera uluitoare de grandioasă, extrem de subtilă și beatifică a ideilor pure. Doriința causală se împlinește în special prin percepere supramentală sau prin contemplativitate profundă, elevată. Ființa aproape în întregime eliberată spiritual, care nu mai are drept înveliș exterior decât corpul causal, percepe întregul univers ca fiind obiectivarea suprem-mentală a ideilor-forță ale Creatorului Absolut; ființa causală poate „materializa” orice în lumea astrală, numai printr-un act instantaneu de supremă voință și gândire. Iată de ce chiar fericirea astrală nesfârșită apare destul de grosolană și oarecum inferioară acestor ființe cauzale deosebit de evaluate spiritual. Ființa causală își epuizează instantaneu doriințele, manifestând sau obiectivând imediat fenomenul, obiectul sau aspectul la care aspiră printr-un act fulgerător de voință supremă și de gândire. Acea ființă care nu are drept „veșmânt” decât voalul ultrafinat al corpului causal este capabilă să manifeste și să însușească ușurință viața unor universuri fizice sau astrale după exemplul divin al Creatorului Absolut. Structura oricărei lumi manifestate fiind iluzoriul vis cosmic, spiritul divin care are drept corp numai finul voal causal posedă o imensă și uluitoare putere creatoare după modelul spiritului absolut și infinit atotputernic al lui Dumnezeu.

CORP ETERIC = Reprezintă una din cele trei teci ale corpului astral (*pranamaya kosha*); este una din manifestările vitale de bază care face cu puțință viața corpului fizic; corpul eteric coordonează corpul fizic și totodată realizează legătura cu corpul subtil astral. În unele tradiții este considerat a fi la rîndul său un corp subtil. Diverse școli ocultiste credeau că acesta se infiltrază în corpul fizic, păstrând totuși o existență complet distinctă de acesta. Energia corpului eteric este în legătură cu eterul subtil universal la care se referă știința secolului al IX-lea și unele manifestări ale sale au fost identificate cu fluidul magnetic ascuns sau *continuumul etherian* al faimosului „magnetizor” Mesmer și al adepților săi. Yoghinii avansați consideră că acest fluid subtil care alcătuiește, dinamizează și susține activitatea corpului eteric împregnează tot universul fizic, oferind un mijloc inefabil grație căruia mentalul, psihicul și materia se influențează reciproc. În Occident mai este cunoscut și sub denumirea de corp bioenergetic.

CORP FIZIC = Corpul grosier al ființei, *annamaya kosha* [*kosha* = „teacă”, *maya* = „iluzie”, *anna* = „aliment”], teacă iluzorie ce rezultă din alimentele ingerate și asimilate de om. Corpul fizic este compus în general din șaisprezece elemente grosiere (fizice), care sunt de fapt metale sau metaloizi.

CORP MENTAL – vezi *corp astral*.

CUPIDITATE = Atitudine, comportament imoral care constă în goana preponderentă după avere și urmărirea nemoderată a unor avantaje materiale personale, care apare datorită unei activări exacerbate și complet dizarmonioase a lui *manipura chakra*. Ca expresie a individualismului, cupiditatea se identifică cu lăcomia, cu setea de câștig material prin ignorarea intereselor celorlalți oameni și cu încălcarea normelor morale. Setea de îmbogățire este o stare specifică celor care urmăresc exploatarea oamenilor și care consideră în mod fals că valoarea unui om este judecată după cantitatea de bunuri și valori materiale pe care acesta o deține. Satisfacerea intereselor materiale moderate și firești ale oamenilor, doriința acestora de a trăi mai bine, dar modest și de a se bucura de rezultatele muncii cinstitute nu au nimic comun cu cupiditatea (care se caracterizează prin acțiuni necinstite, ilicite, în vederea intrării cu orice preț în posesia bunurilor materiale). Întrucât cupiditatea reprezintă o trăsătură negativă cu un puternic caracter nociv, care îi împinge pe oameni la manifestări contrare normelor morale și divine, la pierderea demnității și a personalității lor umane în goana lor obsesivă, nemăsurată după profituri materiale nemeritate, este imperios NECESARĂ evitarea constantă a acestui fel de comportament.

CURENȚI SUBTILI ASTRALI PLANETARI – vezi *corp subtil astral*.

DEGENERESCENTĂ = Modificare patologică regresivă a unei structuri normale.

DEHA SIDDHI = Controlul perfect, realizat asupra corpului fizic.

DEPURATIV = (despre substanțele purgative, diuretice etc.) Care purifică organismul, care favorizează eliminarea toxinelor și a unor produși de catabolism din organism pe cale gastro-intestinală, pe cale renală sau prin glandele sudoripare.

DEȘOSAREA DINȚILOR = Dezvelirea porțiunii radiculare a dintelui prin retractarea țesutului gingival.

DHATU [sanscr. „constituent corporal” sau „țesut corporal”] = În conformitate cu sistemul medical tradițional *ayurveda*, corpul fizic al unei ființe umane este alcătuit din șapte constituenți corporali (*dhātu-urī*), care, printre altele, au rolul de a menține funcțiile diferitelor organe, sisteme sau părți vitale ale corpului fizic; de asemenea, acești constituenți au un rol foarte important în dezvoltarea și mai ales în hrănirea corpului fizic. Aceste șapte *dhātu-urī* sunt cunoscute ca fiind cele șapte țesuturi fundamentale ale organismului, sau, mai exact, structuri tisulare fundamentale. Denumirile lor sanscrite, în ordinea crescătoare a frecvenței lor predominante de vibrație, sunt: 1) *rasa dhātu* (limfa); 2) *rakta dhātu* (sângele); 3) *mamsa dhātu* (țesutul muscular); 4) *meda dhātu* (țesutul adipos); 5) *asthi dhātu* (țesutul osos); 6) *mañja dhātu* (țesutul nervos); 7) *sbukra dhātu* (țesutul reproducător).

DIASTAZĂ – var. pentru *enzimă*; vezi *enzimă*.

DIGESTIE = Ansamblul proceselor la care sunt supuse alimentele ingerate, pentru a putea fi absorbite la nivelul intestinului subțire; prin extensie, acțiunea enzimelor cu rol în asimilarea nutrimenților la nivel celular (*digestie celulară*).

DINAMOLIZĂ CAPILARĂ = Metodă neconvențională de laborator pusă la punct de Lilly Kolisko, cercetătoare născută la Viena în 1889, cu ajutorul căreia au fost puse în evidență influențele subtile radiante ale Cosmosului și chiar tainicele energii subtile planetare asupra soluțiilor apoase de săruri metalice. Metoda a fost creată pornind de la scrieri ale unor alchimisti și astrologi. Așa este de exemplu lucrarea *Tratatul despre foc și sare* al lui Blaise de Vigenere în care se spune: „Atăta timp cât materiile se găsesc în stare solidă, ele sunt supuse acțiunii tainice a forțelor terestre; de îndată ce materia trece într-o stare lichidă, acțiunea cea tainică, subtilă a planetelor începe să se manifeste pregnant în și prin ea.”

Experiența de dinamoliză capilară este pe cât de simplă pe atât de genială și constă în dizolvarea unui gram de sare metalică în apă pură, în care se înmoaie o bucată de hârtie de filtru, ansamblul fiind apoi expus – în anumite condiții bine stabilite – afară, într-un spațiu liber, influențelor tainice planetare timp

de minim 10 ore. În acest timp soluția salină migrează pe hârtia de filtru datorită efectului de capilaritate și se dipune sub forme variate, cu atât mai ample și mai specifice cu cât sarea respectivă intră într-un fenomen mai intens de rezonanță subtilă energetică cu o anumită sferă subtilă planetară.

Lilly Kolisko a făcut experimente, expunând aceste probe în diverse condiții (în aer liber sau în spații închise, ziua sau noaptea) și în anumite momente astrologice (în timpul unor eclipse sau conjuncții planetare, în diverse momente de maximă influență ale unor evenimente astrologice excepționale etc.). Ea a realizat timp de șapte ani astfel de experimente, asigurându-se de validitatea influențelor puse în evidență astfel.

DIURETIC = Care stimulează eliminarea renală, măbind cantitatea de urină și curățând astfel organismul de unele toxine.

DOSHA [sanscr. „ceea ce poate duce la dezordine”] = Cele trei forțe subtile vitale primare cunoscute în *ayurveda* sub numele de *vata*, *pitta* și *kapha*. *Dosha*-ele reprezintă factorii fundamentali de sănătate sau de boală pentru ființa umană. Prin urmare, termenul *ayurveda*-ic pentru ceea ce a fost tradus de obicei prin „umoare biologică” este *dosha* („ceea ce întuneacă, strică sau face lucrurile să decadă”). Ca elemente subtile active, *dosha*-ele determină și susțin toate procesele vitale de creștere, de menținere și de decădere ale organismului.

FARMACODINAMIE = Studiul acțiunii substanțelor terapeutice asupra organismului uman, asupra unor organe sau țesuturi, precum și mecanismele acestei acțiuni.

ECTODERM = Foița superficială a embrionului tridermic al vertebratelor.

EFEMINARE = Stare anormală a unui bărbat care prezintă, datorită unui dezechilibru (exces de energie *yin*), caracteristici de ordin fizic sau psihologic, precum și maniere generale care sunt atribuite de obicei femeilor.

ELASTINĂ = Proteină prezentă în țesutul ligamentelor musculare și în piele, fiind un constituent amorf al fibrelor elastice.

ELECTIV = Bazat pe alegere.

ELEMENTE FIGURATE ALE SÂNGELUI = termen generic care desemnează ansamblul celulelor circulante sangvine, care sunt grupate în: eritocite, leucocite și trombocite. Vezi și *eritrocit*, *leucocit*, *trombocit*.

EMETIC = Care determină senzația de vomă și face să se declanșeze actul vomitiv.

EMBOLIE = Obstrucție bruscă a lumenului unui vas (în general al unei artere, dar și al unui vas limfatic) cauzată de un corp străin (cheag, colonii de celule neoplazice etc.) aflat în circulație și denumit *embolus*.

ENDOGENEZĂ = Proces de sinteză desfășurat în interiorul organismului.

ENTEROCIT = Celulă epitelială cilindrică, proprie mucoasei intestinale.

ENZIMĂ = Substanță ce activează o reacție biochimică în organism.

EPISTAXIS = Hemoragie nazală.

ERITROCIT = Celulă anucleată sangvină, de culoare roz-roșie, care conține hemoglobină, având rol în transportul gazelor respiratorii (oxigen și dioxid de carbon). Sin. *globul roșu*, *hematie*, *normocit*.

ERITROPOIETINĂ = Glicoproteină acidă hormonală, stimuloare a eritropoiezei, elaborată în splină, ficat, hipofiză, rinichi, timus etc.

ERITROPOIEZĂ = Ansamblul proceselor care se desfășoară sub influența eritropoietinei, în mod normal în măduva osoasă, și care are ca rezultat final formarea eritrocitelor (hematiilor).

EUFORIZANT = Care provoacă o senzație pregnantă de bună dispoziție, de fericire, ajungând până la exaltare, încredere mărită în sine, optimism.

EXCITABILITATE = Capacitatea unei structuri vii de a răspunde la stimuli.

EXOCITOZĂ = Proces prin intermediul căruia este secretată cea mai mare parte dintre moleculele sintetizate într-o celulă eucariotă. Aceste molecule sunt incluse în vezicule membranare, care fuzionează cu membrana plasmatică, eliberându-și conținutul la exteriorul celulei. Procesul invers se numește *endocitoză*.

EXPECTORANT = Care determină eliminarea prin tuse a unor secreții normale sau patologice din căile respiratorii.

EXTRAVERTIT = Caracterizat prin proiectarea tendințelor psihice interioare asupra lumii exterioare; deschis. Var. *extrovertit*.

FACTOR NATRIURETIC ATRIAL = Peptid produs de atri, care crește eliminarea urinară de sodiu.

FAGOCITOZĂ = Înglobarea și distrugerea microorganismelor, a resturilor celulare sau a particulelor străine în interiorul fagocitelor.

FANERĂ = Orice formațiune epidermică vizibilă care prezintă o keratinizare intensă, de obicei normală: unghii, păr.

FENOTIP = Ansamblul caracterelor fizice, biochimice și fiziologice care corespund expresiei genotipului, expresie care este influențată și de mediul exterior.

FERODOXINĂ = Enzimă care conține fier.

FERTILITATE = 1) Rodnicie; fecunditate; 2) fenomen demografic prin care se exprimă raportul dintre nașcuții vii față de numărul femeilor la vârsta de procreare într-o populație dată.

FITOTERAPIE = Ramură a medicinei alternative care practică tratarea bolilor cu ajutorul plantelor medicinale sau cu ajutorul remediilor și extractelor obținute din acestea prin metode naturale.

FLORĂ MICROBIANĂ = Ansamblul microorganismelor care trăiesc în interiorul organismului, a căror prezență poate fi fiziologică sau patologică.

FLUIDIFIANT = Care reduce vâscozitatea anumitor secreții sau a anumitor lichide ale organismului.

FOMENTAȚIE = Procedură de hidrotermoterapie care constă în aplicarea de comprese sau de împachetări fierbinți locale sau generale, în scop terapeutic; fomențația elimină spasmele musculare produse de diverse cauze, nevralgiile, are efect sedativ și este utilă în insomnie; stimulează imunitatea. Sin. pop. *oblojire*.

FOSFOLIPIDE = Molecule lipidice care conțin doi acizi grași legați printr-un glicerol fosfat; fosfolipidele intră în compoziția tuturor țesuturilor și organelor, fiind mai abundente la nivelul creierului și al biomembranelor; au de asemenea rol în anumite procese metabolice.

FOTOSENSIBILIZARE = Creșterea sensibilității organismului, îndeosebi a pielii, provocată de anumite substanțe, față de radiațiile spectrului solar, manifestată prin apariția rapidă a arsurilor solare în zonele cutanate expuse la soare.

FUNGI = Ciuperci microscopice, dintre care unele produc îmbolnăviri la om (de exemplu, candidoza produsă de specia de fungi numită *Candida albicans*).

GASTRULAȚIE = Procesul de dezvoltare embrionară în care se formează gastrula, ce conține intestinul primitiv.

GENOM = Ansamblul genelor cuprins în cromozomi, totalitatea informației genetice aparținând unei celule sau unui organism.

GENOTIP = Constituția genetică a unui individ.

GEODE = În medicină desemnează orice cavitate sau pierdere de substanță, apărută din diverse cauze, localizată la nivelul unui organ sau al unui țesut (îndeosebi în plămâni). Termenul a fost adoptat în mineralogie prin analogie cu cavitățile tapitate cu cristale din unele roci.

GLICOZIDE CARDIOTONICE = Grup de substanțe terapeutice extrase din diverse plante medicinale (de exemplu, *Digitalis*, *Strophantus*, *Adonis* etc.) care cresc forța contracțiilor cardiace, reglează ritmul cardiac și conductibilitatea nodului sinoatrial.

GLOBULINE = Proteine globulare sintetizate de organisme vii. Există o mare varietate de globuline: globuline serice, fibrinogen, imunoglobuline etc.

GLUTATION-PEROXIDAZĂ = Enzimă care conține seleniu; catalizează oxidarea glutationului, peptid care conține sulf și care este format din glicină, cistină și acid glutamic.

GUNA = În limba sanscrită, termenul semnifică: „calitate generală” sau „tendență fundamentală”. Cele trei tendințe fundamentale ale naturii (*prakriti*), din tradiția hindusă, al căror „joc” dinamic structurează toate obiectele și ființele lumii fenomenale sunt numite *sattva*, *rajas* și *tamas*. Aceste trei *guna*-e sunt caracteristici esențiale și intrinseci ale iluziei cosmice (*maya*) și depind de Supremul Absolut (*Brahman*), dar se comportă ca niște văluri care ascund ochiului profan realitatea ultimă. Numai ființele eliberate spiritual nu mai sunt supuse limitărilor acestor trei tendințe, ele situându-se deasupra lor. Dacă *guna*-ele se află într-un echilibru perfect, nu se produce nici un fenomen, nu mai există nici manifestare și nici creație. În momentul în care echilibrul lor este perturbat, se manifestă creația. În celebrul tratat *Yoga Sutra*, Patanjali descrie aceste trei tipuri de forțe fundamentale ca fiind într-un continuu conflict unele cu altele. Principalele caracteristici ale celor trei *guna*-e sunt:

Sattva guna – în universul fizic se manifestă în tot ceea ce este pur elevat, luminos și rafinat. La nivelul conștiinței umane corespunde unei stări de pace euforică, echilibru, liniște, elevare și seninătate.

Rajas guna – se manifestă în aproape orice activitate și dinamism, îmbracă forma pasiunii și a agitației permanente.

Tamas guna – se manifestă mai ales în tot ceea ce se prezintă ca greutate, inerție, întuneric și imobilitate. La nivel psihic, corespunde stărilor de lene, lipsei de interes, scepticismului, indiferenței, apatiei și prostiei.

Caracterul și predispozițiile unei ființe umane depind în mod direct de calitatea esențială (*guna*) predominantă la un moment dat în Microcosmosul său. Căutătorul spiritual trebuie astfel să se străduiască neîncetat (până în momentul reușitei finale) să învingă toate tendințele *tamas*-ice cu ajutorul lui *rajas guna* și să stăpânească apoi calitatea *rajas* prin amplificarea în ființa sa a aspectelor *sattva*-ice. Procedând astfel, el va triumfa în final, transcendând chiar și *sattva guna* și îl va realiza astfel pe *Atman*, Sinele său Divin Etern.

HATHA YOGA – vezi *yoga*.

HDL (high density lipoproteins) = Este un tip de lipoproteine (proteine asociate prin legături chimice sau fizice cu lipide) care transportă colesterolul de la țesuturi spre ficat. Sin. *α 1-lipoproteine*.

HEMATIE – vezi *eritrocit*.

HEMOSTATIC = Care oprește hemoragiile și favorizează coagularea sângelui; vezi și *coagulare*.

HEPATOPROTECTOR = Care are acțiune protectoare asupra ficatului.

HETEROCROMATINĂ = Denumire pentru regiunile genomului care rămân înalt condensate pe întreg parcursul ciclului celular. Heterocromatina este lipsită de expresie genică și se replică în partea finală a diviziunii celulare.

HETEROTROP = Care își are originea într-un loc anormal.

HIPEREMIE = Congestie locală, obținută prin procedee terapeutice fizice (aplicații calde, aer cald etc.) sau chimice. Var. *hiperemie*.

HIPERERGIE = Formă de alergie caracterizată prin reacția exagerată a organismului la contactul cu o anumită substanță.

HIPERPERISTALTISM = Accentuarea excesivă a peristaltismului; **peristaltism** = rezultatul contracțiilor musculaturii din peretele tubului digestiv, în special al intestinului subțire, sub forma unor unde succesive ce asigură propulsia conținutului tubului digestiv dinspre stomac spre rect.

HIPERSOMNIE = Tendința patologică la somn excesiv.

HIPOCLORHIDRIE = Deficiență de acid clorhidric în stomac, uneori în legătură cu gastrita sau cu cancerul gastric, alteori fără o cauză aparentă.

HIPOGLICEMIANȚ = Care scade glicemia (concentrația de glucoză din sânge) și glicozuria (concentrația de glucoză din urină) și care este necesar în tratamentul diabetului.

HIPOMAGNEZIEMIE = Scăderea concentrației normale a magneziului din sânge, manifestată prin hiperiritabilitate neuromusculară.

HIPOTENSIV = Care scade valorile tensiunii arteriale. Sin. *hipotensor*.

HISTAMINĂ = Mediator chimic al unor fenomene de răspuns celular, îndeosebi al hipersensibilității imediate, secretat de celulele polinucleare bazofile și mastocite. Are efect constrictor la nivelul musculaturii netede bronșice, vasodilatator (capilare și arteriole), stimulează secreția gastrică, este mediator pentru reacțiile alergice și inflamatorii.

HISTERECTOMIE = Extirparea chirurgicală a uterului pe cale abdominală sau vaginală.

HISTONE = Tip de proteine, încărcate pozitiv la pH fiziologic, motiv pentru care ele formează legături ionice cu regiunile încărcate negativ de la nivelul ADN-ului. Există cinci clase de histone: H1, H2A, H2B, H3, H4. Ele participă la formarea nucleozomilor (câte două molecule de tip H2A, H2B, H3 și H4), asociate cu un segment al dublei elice de ADN. Histonele de tip H1 nu fac parte din structura centrală a nucleozomilor, ele fiind proteine de legătură între acestea și ADN și contribuind la aranjarea nucleozomilor în structuri mai compacte. Histonele se găsesc în cantități mari în timus.

HOMEOPATIE = Direcție terapeutică bazată pe principiul *similia similibus curantur* („similarul tratează ceea ce este similar”), redescoperită și actualizată de Samuel Hahnemann (medic german, format la Viena, 1755-1843). În homeopatie bolile sunt tratate pe baza Legii Similitudinii, prin administrarea unor doze foarte mici, infimitezimale uneori, de substanțe capabile să provoace la omul sănătos unele manifestări similare simptomelor prezentate de bolnav. Aplicarea corectă a metodei implică o comparație a ansamblului simptomelor afecțiunii și a reacțiilor individuale ale bolnavului cu simptomele patologice pe care le-ar provoca medicamentul studiat la omul sănătos. Hahnemann a demonstrat de asemenea că bolile nu se produc în același mod la toți indivizii, ci urmează o dezvoltare conformă *terenului specific*. S-a constatat că acest „teren” are trei moduri specifice de reacție, numite *miasme*. Dealtfel, noțiunea de *tip constituțional*, prezentată în medicina *ayurveda*, se regăsește în cea de *temperament*, care este descrisă de Hipocrat, precum și în cea de *constituție*, care este folosită de homeopați. Identificarea *constituției* pacientului, a *miasmelor* prezente și cunoașterea acțiunii remediilor homeopatice permite apoi determinarea, la fiecare bolnav, a remediilor care se consideră a fi cele mai eficace în acel caz particular. Vezi și *remediu homeopatic*.

HOMEOSTAZIE = Capacitatea organismului de a-și menține prin autoreglare o serie de caracteristici fiziologice stabile, îndeosebi la nivelul mediului intern.

ILUMINARE SPIRITUALĂ = Trezire spirituală [în limba sanscrită – *bodhi*, în limba japoneză – *satori* sau *kensho*]. Termenul se referă la clipa cu totul extraordinară, inefabilă și misterioasă în care ființa umană devine în mod pregnant conștientă de Vidul Divin Beatific [în limba sanscrită – *shunyata*, în limba japoneză – *ku*], în care se percepe pe sine însăși (în calitate de Microcosmos) ca fiind identificată cu întregul Univers (Macrocosmosul). Această trăire fundamentală este singura care îi permite să realizeze instantaneu adevărata natură divină a oricărei ființe, lucru sau fenomen. Divinul Vid Beatific de care devenim în mod fulgerător conștienți în acele clipe nu este, așa cum s-ar putea crede, vidul neantului, ci acela al insesizabilului, al imposibilității de a prinde și cuprinde complet, prin gândire și senzații, infinitatea inefabilă care ne îmbrățișează și care este brusc descoperită dincolo de ființă și de neființă.

IMUNOGLOBULINĂ = Proteină din serul sangvin, secretată de plasmocite (limfocite B mature), cu rol în imunitatea celulară.

INCONȘTIENT = Ansamblu de dispoziții, de stări, de procese psiho-fiziologice și psihice care, momentan sau de regulă, nu sunt conștientizate. Inconștientul este psihismul bazal sau „de

profunzime”; acea zonă, parte, instanță a sferei psihice umane ce nu intră în sfera conștiinței, fără a înceta prin aceasta să fie psihogenă sau pregnant psihică. Inconștientul luat în sine nu are sens, ci numai în raport cu conștiința. În concepția yoghină, inconștientul apare în diferite ipostaze: 1) ca atribut al conținuturilor psihice situate în afara câmpului de conștiință; 2) ca un aspect sau instanță a sferei psihice, având caracteristici aparte și exercitând un rol în determinarea (reglarea) conduitei; 3) ca mod specific de existență a manifestărilor psihice abisale.

Inconștientul este adeseori considerat „representantul pulsuniilor”. Aparute la limita dintre somatic și psihic, pulsunile se simbolizează în imagini reprezentative și, adeseori, în mod nebănuț, se constituie în fantasme. Inconștientul operează de asemeni o „punere în scenă” a dorințelor și aceasta se produce fără ca, de regulă, să fie angajată activitatea conștiinței. Visele pe care le avem reprezintă „calea regală” în descoperirea și investigarea inconștientului, ele fiind atât o metodă de analiză cât și o mostră din inconștient. Astfel, legile cărora se supun visele noastre (condensare, conversiune, deplasare, simbolizare) sunt identificate cu legi de funcționare sau mecanisme ale inconștientului. Tot prin acestea sunt explicate și actele ratate și geneza sentimentelor. În cea mai mare măsură, dinamica inconștientului este explicată prin conflictele dintre tendințele și proiectele libidinale, spontane și egocentrice, și interdicțiile existente, ce se exercită prin refulare la nivelul subconștientului și prin regresare la nivelul conștiinței. Instalarea în sfera inconștientului a conflictelor ia forma frustrării, a complexelor și, în cazuri mai grave, a nevrozei și a psihozei. Cum inconștientul este considerat a fi un sistem deschis spre sine până la autism, dar închis în raport cu lumea și rezistând, dacă nu sunt folosite metode adecvate, la investigația conștiinței, tehnicile *yoga* își propun să scoată la suprafață și să conștientizeze toate conflictele inconștiente pentru a le rezolva.

Adevărul este însă că nu toate și nu întotdeauna modalitățile relativ diferențiate ale inconștientului (care clipă de clipă acționează în Microcosmosul nostru launtric prin **rezonanță** predominantă) sunt în conflict cu factorii de conștiință și insensibili la influența acestora. O dovedesc de altfel și faptele de germinație (cerebrație latentă) din procesele creative, în care adeseori inconștientul preia și apoi îndeplinește proiecte și căutări ale conștiinței, ca în situațiile deja celebre pe care le relatează H. Poincaré, Hadamard ș.a. Mai ales în cazul yoghinilor echilibrați și armonioși care își transmută și apoi își sublimizează în mod armonios potențialul sexual, inconștientul nu se opune întotdeauna conștiinței, uneori el fiind subiacent lui și rămânând într-o uluitoare sinergie cu acesta. Inconștientul rămâne, după opinia yoghinilor, o gigantică forță energizantă, un factor bazal de dinamizare a conduitelor, având alte legi de organizare (ce se supun și ele Legii oculte a Rezonanței) decât conștiința (aspect care este demonstrat prin paradoxul viselor, care au un alt mod de prelucrare a informației); inconștientul este astfel o verigă internă sau o treaptă a ierarhiei simultane a acțiunii umane.

Toate actele și procesele psihice conțin în același timp componente conștiente și componente inconștiente. Considerând relațiile complementare dintre conștient și inconștient, este necesar să se aibă în vedere rolul predominant și decisiv al conștiinței (în stări normale) și să se țină seama de permeabilitatea granițelor dintre inconștient și conștient, de interpenetrația dintre acestea. Fenomenele psihice inconștiente se manifestă în diferite împrejurări: la copii, în primii ani de viață, când conștiința individuală nu s-a format încă; la adulți, în starea de somn, în cursul viselor, când se succed diferite reprezentări, emoții și alte fenomene psihice fără o reflectare conștientă; în starea de veghe, în cazul unor fenomene psihice care se produc în afara câmpului conștiinței, cum sunt reacțiile la acțiunea unor stimuli subsenzoriali sau automatismele; în unele maladii care produc abolirea conștiinței. Se pot diferenția fenomenele care se desfășoară întotdeauna în afara conștiinței, reprezentând inconștientul propriu-zis, de acele fenomene psihice, care sunt la un moment dat inconștiente, iar ulterior

pot deveni conștiente și care de fapt reprezintă subconștientul. În concluzie, putem spune că inconștientul este totalitatea fenomenelor psihice care scapă conștiinței și care deocamdată nu se conștientizează. *Yoga* interpretează inconștientul ca pe o forță misterioasă de natură subtilă, vitală, care se află atât la baza vieții psihice a omului, cât și la baza întregului Macrocosmos.

IZOTOPI = Atomi ai aceluiași element (au același număr atomic), care au proprietăți chimice identice și proprietăți fizice diferite (au masă diferită deoarece au un număr diferit de neutroni).

JIVANMUKTA [sanscr. „eliberat spiritual în viață”] = Ființă extrem de evoluată spiritual care, deși a atins culmea desăvârșirii, continuă să trăiască în corpul fizic, bucurându-se total detașat de plăcerile și de bucuriile transfigurate, esențializate ale acestei lumi sau ale celorlalte lumi subtile (astrală, causală), menținându-și tot timpul conștiința identificată cu Sinele său Etern (*Atman*) și rămânând astfel în starea spirituală de Eliberare completă de lanțurile ignoranței.

KARMA = Termen sanscrit, având următoarele semnificații: 1) o acțiune fizică, psihică sau mentală oarecare, împreună cu consecințele sale; 2) consecința unei acțiuni de natură fizică sau subtilă (psihică, mentală); 3) suma tuturor consecințelor acțiunilor realizate în această viață sau într-o existență anterioară de o anumită persoană; 4) înălțuirea cauzală (cauză-efect) a manifestării. *Karma* unui om este forța activă sau potențială care orientează comportamentul, acțiunile și gândurile sale, prezente și viitoare. Orice acțiune (intenție, gând) este sămânța (cauza) unei alte acțiuni (efect), iar aceste acțiuni-efect vor fi resimțite sub formă de succes, bucurie, ghinion sau suferință, în conformitate cu natura celor dintâi. Cu toată această condiționare *karma*-ică, omul are totuși libertatea să aleagă între tendințele naturii sale umane. Prin înlăturarea ignoranței și dăruirea totală a fructelor sau roadelor acțiunilor sale către Supremul Absolut (Dumnezeu), ființa umană se poate elibera fulgerător de legăturile *karma*-ei, atingând astfel Eliberarea spirituală ultimă și starea de înțelepciune.

KERATINIZARE = Proces fiziologic prin care celulele straturilor bazale ale epidermei (keratinocitele) se încarcă cu keratină.

KUNDALINI = În concepția ezoterică hindusă, *kundalini* este „puterea creatoare divină, extraordinară, încolăcită ca un șarpe”, prezentă într-o stare potențială în structura vitală și în corpul subtil al ființei umane. *Kundalini* mai este numită și *kundali*, *kutlangi*, *bbujangini*, *atma shakti*, *avadhuti* etc. Acest concept fundamental, teoretic și practic, care denumeste misterioasa forță subtilă psihospirituală, aparține tantrismului și multor alte sisteme *yoga*. În *Hatha Yoga Pradipika* (III,1), *kundalini* este înfățișată ca fiind suportul fundamental al tuturor tratatelor teoretice și practice de *yoga*. Totuși, enigmaticul șarpe de energie, *kundalini*, era menționat deja în *Rig Veda*, sub numele de *Vac Viraj* („Strălucitorul Logos Creator”), el fiind descris aici ca o „regină-șerpoaică” (*sarpa-rajini*).

Datorită faptului că experiența trezirii și ridicării lui *kundalini* este cea care dinamizează structurile subtile universale, cosmice ale ființei, această experiență este trăită pe aproape orice cale spirituală autentică. Cu toate acestea, numai în ezoterismul pozitiv al corpului uman (întâlnit mai ales în scrierile secrete *Tantra*), această experiență a fost elaborată într-un model conceptual plenar, care poate fi considerat un veritabil îndrumar pentru practicanți în efortul lor sistematic de a trezi și canaliza superior formidabila putere *kundalini*. În conformitate cu principiul ezoteric fundamental după care Microcosmosul ființei umane în totalitate (atât cel vizibil, fizic, cât și cel invizibil, subtil) este un microunivers ce reflectă în mod analogic configurațiile universale ale Macrocosmosului (întregului Univers), *kundalini* este unanim privită ca expresia individualizată a supremei energii subtile creatoare feminine, cosmice *Parashakti*. Această supremă Energie Divină (*Parashakti*) se manifestă în ființa umană atât sub forma lui *kundalini* cât și sub forma energiei subtile vitale (*prana*). Energia lui *kundalini* este însă puterea esențială cea mai importantă care face cu puțință progresul spiritual. Tocmai

de aceea impactul concentrat al forței *prana*-ice, care este controlată prin ritmarea suflului, trezește energia *kundalini* și o face să urce apoi în corpurile subtile de-a lungul coloanei vertebrale (*sushumna nadi*).

Kundalini este adeseori înfățișată ca aflându-se într-o stare de potențialitate, strălucind precum milioane de sori, la nivelul celui mai de jos centru de forță (*muladhara chakra*), în corpul subtil al ființei umane. Starea de potențialitate a lui *kundalini* este exprimată prin imaginea sa de șarpe încolăcit de trei ori și jumătate, la nivelul lui *muladhara chakra*. Acest șarpe subtil ascuns (*kundalini*) închide (atunci când este adormit) poarta eliberării, poartă ce reprezintă de fapt deschiderea inferioară a canalului energetic subtil central (*sushumna nadi*). Astfel, în faimosul tratat *Yoga Goraksha Samhita* se spune: „Teribila putere a șarpelui (*kundalini*) zace încolăcită la baza coloanei vertebrale, în plan subtil (*muladhara chakra*), fiind în strânsă legătură cu «bulbul» (*kanda* sau focarul din care pleacă toate canalele energetice, *nadi*), acoperind cu fața sa deschiderea porții către Absolut (*Brahma Dvara* sau deschiderea inferioară a lui *sushumna nadi*).“ Prin această deschizătură poate fi atinsă calea cea îngustă și sigură care duce către Absolut (Dumnezeu). Acoperind cu fața această poartă, Marea Putere (*kundalini*) este adormită (se află într-o stare de potențialitate) la omul obișnuit.

Trezită datorită discernământului spiritual care se unește cu acțiunea binefăcătoare a minții (focalizarea creatoare, intensă și continuă a mentalului) și a suflului (controlul suflului vital), ea (*kundalini*) se ridică gradat pe coloană (*sushumna nadi*) întocmai ca un fir dătător de putere care intră prin urechile acului.

Atunci când este trezită prin focul (entuziasmul) practicii *yoga* (concentrarea mentală și controlul suflului), *kundalini*, asemănătoare cu o coardă strălucitoare, începe să se ridice pe coloană (*sushumna nadi*), punând ființa umană în rezonanță cu anumite sfere subtile de manifestare din Macrocosmos.

Țelul *yoghinului tantric* constă în a determina constant energia subtilă esențială *kundalini* să se „descolăcească” și să urce apoi pentru a se fixa în lotusul cu o mie de petale din zona creștetului (*sahasrara*), ce reprezintă polul suprem al energiei psiho-spirituale a ființei umane și sediul (zona subtilă de proiecție a) lui *Shiva* (Dumnezeu).

Ascensiunea lui *kundalini* din *muladhara chakra* până la nivelul lui *sahasrara* este asociată cu o foarte bogată gamă de stări și fenomene extraordinare, în special de natură calorică și luminoasă (*vyotis* – „lumina subtilă interioară”), sau este corelată cu diferite categorii de sunete subtile sublimе (*nada*). Conform tratatului *Shikha Upanishad* (I.114), trezirea și stimularea constantă a energiei subtile *kundalini* produce la nivelul canalului energetic central (*sushumna nadi*) al *yoghinului* o senzație de înfiorare plăcută, oarecum similară cu cea generată de urcarea unor furnici pe coloana vertebrală. Unele dintre aceste efecte, care sunt clar remarcate chiar la nivel fiziologic, pot fi însă foarte deranjante, mai ales atunci când trezirea lui *kundalini* a apărut brusc, fără o pregătire și o purificare adecvată (lăuntrică și fizică) a practicantului.

În legătură cu o astfel de experiență, celebrul *yoghin* contemporan *Gopi Krishna*, care după câțiva ani de practică *yoga* a învățat gradat să stăpânească această putere colosală, spune: „Deodată, împreună cu un sunet subtil asurzitor la fel ca acela al unei cascade, am simțit cum mă inundă un șuvoi extraordinar de intens de lumină lichidă care mi s-a revărsat în creier prin coloana vertebrală. Complet nepregătit pentru o asemenea experiență, eram total surprins de ea; dar, redobândindu-mi instantaneu stăpânirea de sine, am rămas așezat în aceeași postură de meditație, menținându-mi mintea ferm focalizată asupra obiectului de concentrare ales dinainte. Lumina interioară devenind din ce în ce mai strălucitoare și sunetul tot mai puternic, am resimțit atunci o senzație de balans, după care am conștientizat cum ies din corp [dedublare astrală – n.n.], învăluit complet într-un halou de lumină strălucitoare.”

Realizarea ultimă a *yoghinului tantra*-ic (prin trezirea completă a energiei *kundalini* în ființa sa) este considerată a fi

mai completă decât aceea a unui *raja-yoghin*, deoarece ea include și corpul fizic. Cu alte cuvinte, ea nu este numai o stare de transcendere a fluctuațiilor mentale, ci iluminează, transmută și transformă radical până și corpul fizic: acesta este experimentat atunci ca un trup cosmizat, expansionat, divin (*divya-deha*). În felul acesta, *yoghinul tantra*-ic combină idealul eliberării (*mukti*) cu acela al bucuriei intense și detașate de tot ceea ce este cu adevărat încântător și sublim în această lume (*bbukti*).

LACTOFLAVINĂ = Vitamina B₂.

LAXATIV = Care provoacă eliminarea unuiu sau mai multor scaune normale, crescând peristaltismul intestinal sau ușurând tranzitul intestinal prin lubrifiere și emulsionare.

LAYA YOGA – vezi *yoga*.

LEGEA CORESPONDENȚEI PLANURILOR MANIFESTĂRII = Planurile din Manifestare nu sunt izolate sau separate unele de altele, fără posibilitate de comunicare. Deși fiecare sferă de manifestare – începând de la cea fizică, cea mai grosieră, și până la cele mai elevate aspecte ale planului cauzal – este caracterizată de un set de frecvențe de vibrație energetice care sunt specifice acelei dimensiuni din Manifestare, totuși în anumite situații care îndeplinesc condițiile de rezonanță se poate realiza trecerea (sau, cu alte cuvinte, „comunicarea”) dintre două sau mai multe planuri diferite ale Creației. Această veritabilă „străpungere” și pătrundere în sferele subtile ale Manifestării este definită de inițiați ca *marea trecere a pragului*, unde prin termenul „prag” se înțelege tocmai zona de tranziție care unește două planuri sau sfere diferite ale Manifestării. În ceea ce privește ființa umană, comunicarea pe care ea o poate realiza cu planurile superioare de manifestare ale Creației este posibilă, printre altele, și datorită legii corespondențelor între Microcosmosul ființei ei și Macrocosmos; legea corespondențelor în Manifestare face posibilă accesarea la voință, prin intermediul fenomenului de rezonanță, a oricărui aspect, energie, fenomen etc. din Macrocosmos.

Pe de altă parte, ezoteriștii au simbolizat corelațiile, legăturile și „schimburile” energetice care se manifestă permanent între planurile din Manifestare prin ceea ce tradiția ocultă inițiatică a numit *copacul* sau *arborele cosmic*. Motivul pentru care ei au ales acest simbol se referă în special la faptul că, în natură, copacul reprezintă un exemplu perfect de creștere, reproducere și regenerare. Dintr-o anumită perspectivă, *arborele cosmic* simbolizează chiar sursa primară a vieții pe pământ și totodată misterul regenerării perpetue.

Tulpina *arborelui cosmic* reprezintă în simbolistica ezoterică însăși *axa lumii*, având rădăcinile în pământ, în lumea de dedesubt, iar ramurile și coroana, în înălțimile cerului. De aceea, *copacul* sau *arborele cosmic* este considerat stâlpul, pilonul sau coloana Lumii (adică, a Manifestării), originea vieții omului, centrul întregii Manifestări și, mai ales, legătura (sau corespondența) între diferitele tărâmuri (universuri, planuri sau sfere) ale existenței. Oricare dintre aceste semnificații universale (care includ, de asemenea, aspectele *copacului lumii*, ale *copacului vieții* și ale *copacului cunoașterii*) are la bază ideea fundamentală care impregnează orice formă, plan sau sferă de manifestare: *unitatea*, chintesența unică și indivizibilă a Creației, din care mai apoi (în virtutea unor legi cosmice precise) apare diversitatea. Toate culturile și tradițiile spirituale ale omenirii își afirmă cu certitudine credința în **rezonanța fundamentală** care unește toate nivelurile de cunoaștere și de manifestare, atât ale Microcosmosului ființei umane, cât și ale Macrocosmosului.

LEUCOCIT = Element figurat al sângelui, circulant, cu rol important în mecanismul de apărare a organismului prin fagocitoză, prin formarea de anticorpi, prin activitate antialergică etc. Există trei categorii principale de leucocite: 1) granulocite (neutrofile, bazofile, eozinofile); 2) limfocite; 3) monocite. Sin. *globul alb*; vezi și *imunoglobulină*, *limfocite*, *macrofage*.

LDL (low density lipoproteins) = Tip de lipoproteine (proteine asociate prin legături chimice sau fizice cu lipide) care reprezintă forma majoră de transport a esterilor de colesterol. Sin. *β-lipoproteine*.

LIGAND = Moleculă organică, radical sau ion ce posedă electroni necesari pentru formarea unei legături coordinative cu ionii metalici sau cu alte molecule. Astfel ionii, radicalul sau molecula pot reacționa sub formă de complex cu o altă moleculă.

LIMFOCITE = Categorie de leucocite, responsabile în primul rând de răspunsul imunitar specific, adică de reacțiile de apărare a organismului față de substanțele considerate străine acestuia. Se disting două mari tipuri de limfocite: 1) *limfocite B*, din care provin plasmocitele, celulele producătoare de anticorpi circulanți; 2) *limfocite T* – limfocite T4, cu rol în activarea limfocitelor T de alte tipuri și B; limfocite T8 care devin limfocite citotoxice ce distrug celulele-țintă; limfocite K (*killer*) și limfocite NK (*natural killer*), care au și ele o activitate citotoxică.

LIMFOCITOPENIE = Scăderea procentului de limfocite în formula leucocitară. Sin. *limfopenie*.

LINGAM [sanscr. „semn, simbol”] = În general termenul se folosește pentru a desemna un simbol al transcendenței creatoare, având o aparență falică, prin care este cel mai adesea adorat Shiva, principiul masculin esențial.

LIPOLIZĂ = Hidroliza lipidelor în acizi grași liberi și în alcool, în cursul digestiei intestinale, sub influența bilei și a sucului pancreatic.

LIPOTROP = 1) Substanță chimică ce are afinitate pentru țesutul adipos; 2) Care favorizează mobilizarea și degradarea grăsimilor din ficat, având astfel o acțiune hepato-protectoare.

LISINOXIDAZĂ = Enzimă care conține cupru; catalizează oxidarea lizinei, aminoacid esențial.

LITEMIE = Concentrația litiului în plasma sanguină.

LITOTERAPIE = Terapia cu pietre prețioase și semiprețioase.

MACROCOSMOS/MICROCOSMOS = În concepția hermeneutică, Macrocosmosul reprezintă totul, inclusiv universul fizic, împreună cu toate componentele sale invizibile, în timp ce Microcosmosul reprezintă omul cu trupul și cu toate vehiculele sale subtile. Raportul dintre Macrocosmos și Microcosmos, specific hermeneuticii, se regăsește, sub o altă formă, și în știință: fizica de ultimă oră face destul de clar distincție între Macrocosmos și Microcosmos, dar aici Macrocosmosul devine lumea omului, iar Microcosmosul este lumea intraatomică. De altfel, în ciuda acestei diferențe, fizica, aidoma ezoterismului, are drept principiu fundamental unitatea obiectului său.

Evident, relația științifică nu este totuna cu relația hermeneutică. Termenii Microcosmos și Macrocosmos nu acoperă, în cele două sisteme, aceleași realități. Știința încearcă să stabilească pretutindeni raporturi de cauzalitate, pe când, ocultismul și *yoga* stabilesc adeseori analogii.

Atât pentru sistemul *yoga* cât și pentru hermeneutică, analogia reprezintă relația privilegiată a omului cu Macrocosmosul. Acest aspect este menționat într-unul dintre textele hermeneutice fundamentale, *Tabla de smarald*, atribuită legendarului Hermes Trismegistos. Iată în continuare un fragment din *Tabla de smarald*, după o traducere care aparține faimosului alchimist și inițiat Fulcanelli:

„Este perfect adevărat și dincolo de orice îndoială, sigur și cât se poate de real că tot ceea ce se află jos este [în mod analogic aranjat] precum tot ceea ce se află sus; și este important să se știe că tot ceea ce se află sus este [în mod analogic aranjat] precum tot ceea ce se află jos; prin această dispunere unitară sunt înfăptuite TOATE miracolele Unicului (Dumnezeu) și astfel apar și subzistă toate lucrurile, toate forțele tainice și toate ființele. Și, așa cum toate lucrurile, forțele și ființele există în Totul-Unul, prin medierea Unicului Dumnezeu, tot astfel toate lucrurile, forțele și ființele sunt, la rândul lor, născute din Ființa acestui Unic (Dumnezeu), care este singura realitate eternă și infinită, printr-un anumit gen de adaptare și aranjare.”

Recunoaștem aici căutarea pietrei filosofale. De la ea pornesc toate încercările ezoterice, fie că sunt alchimice, yoghine sau de magie. Textul conține axioma pe care se sprijină întreaga hermeneutică, aceea că analogia – echivalența – constituie principiul unificator al întregului Univers, din care face parte și omul.

Dar cum poate ființa umană – această „arahnidă”, cum o numește Pascal – să se afle permanent în analogie cu Universul? Există oare între ei vreo măsură comună? Hermeneutica, întocmai ca și *yoga*, pleacă de la principiul că, dacă vrem ca adevărat să urmărim să ieșim din haos, trebuie implicit să creăm o asemenea măsură. De altfel, adaugă el, omul nefiind numai spaimă și disperare, ci și dragoste, această măsură nu este o creație artificială; o secretăm în chip spontan sau, cu alte cuvinte, intră în constituția noastră structurală (pitagoricienii susțin că o atare corespondență între om și astre trebuie statornicită mai ales prin cunoașterea numerelor).

Această analogie rezultă dintr-o „experiență” directă de cunoaștere interioară, realizată asupra Sinelui și asupra Universului. Analogia realizează astfel o apropiere, din care se stabilesc diferite joncțiuni și corespondențe, între ființa umană (Microcosmos) și Univers (Macrocosmos), cunoscându-se – și în aceasta constă originalitatea majoră atât a hermeneuticii cât și a sistemului *yoga* – că Macrocosmosul ne înglobează și ne îmbrățișează permanent, că este în același timp transcendență (Creatorul) și imanență (Creația).

Prin urmare, nu este deloc întâmplător că înțelepții yoghini au susținut întotdeauna că toate lumile, atât cele de sus cât și cele de jos, sunt cuprinse în conștiința atotcuprinzătoare a lui Dumnezeu.

Intuind această unitate a Macrocosmosului, Paracelsus spune: „Între cer și pământ există o unitate deplină care se reflectă, pe de o parte, în influența reală sau presupusă pe care Soarele, stelele și planetele o exercită asupra vieții plantelor, animalelor, oamenilor și asupra leacurilor care derivă din acestea; pe de altă parte, în repetarea structurilor de unde au luat naștere noțiunile de Macrocosmos și Microcosmos.”

Cu privire la imaginea Întregului, un străvechi text al înțelepciunii evreiești indică: „Cel Sfânt [Dumnezeu], fie El binecuvântat, a creat omul după chipul și asemănarea Sa, transmitându-i imaginea sfintei împărății, care în realitate este imaginea realizată în mic a Întregului [Macrocosmosul], o imagine pe care Cel Sfânt [Dumnezeu], fie El în veci binecuvântat, a privit-o și a folosit-o ca model atunci când a făcut lumea precum și toate creaturile ei. Această atotcuprinzătoare imagine este sinteza tuturor spiritelor, de sus și de jos, fără deosebire; ea reprezintă sinteza tuturor sefiroților [sferelor de putere], a tuturor numelor, a tuturor epitetelor și a tuturor denumirilor.” (*Zohar*)

MACROFAGE = Celule care provin din transformarea monocitelor la nivelul țesuturilor și care au proprietatea de a ingera și de a distruge particulele mari (bacterii, particule străine, celule bătrâne), având rol în răspunsul imunitar. Vezi și *leucocite*.

MAHABHUTA – vezi *tutva*.

MANDALA [sanscr. „centru, cerc, ceea ce cuprinde”] = Termenul este utilizat pentru a desemna un desen ce reprezintă în același timp o imagine a Universului (a unei anumite lumi subtile sau a unui plan de conștiință) și o manifestare a Divinului (teofanie) sau a unui aspect al său. *Mandala*-ele pot fi desenate pe pânză sau pe hârtie ori pot fi construite din petale de flori, din nisip colorat, din pietre etc. Simbolurile, figurile, formele, culorile și zeitățile sunt reprezentate după anumite canoane riguroase. Meditația prin focalizare vizuală asupra centrului *mandala*-ei, în special, asociată spontan cu o stare de dăruire lăuntrică și de aspirație ardentă de a găsi Adevărul, produce stări înalte de conștiință (proporțional și cu practica efectivă) și poate conduce la revelarea lăuntrică a Realității Supremului Absolut sau Dumnezeu.

MATRICE = Simbolismul cel tainic al *matricii* este în general legat de manifestarea creatoare feminină, de fecunditatea naturii, precum și de regenerarea spirituală. În mitologie acest simbol al matricii este foarte răspândit prin concepte precum: Pământ-Mumă – omologul matricei –, lumi subterane, peșteri, abisuri. Orașul Delphi, amintește Mircea Eliade, își datorează numele semnificației cuvântului *elphys* („matrice”). În alte regiuni, se spune adesea că izvoarele se nasc din matricea terestră. Minele sunt și ele niște matrice – locuri

de „maturare” a minereurilor (embrioane) care urmează să fie extrase ulterior (prin metode care pot fi raportate la obstetrică). După tradițiile din India, pietrele prețioase de asemeni cresc în stâncă întocmai precum în niște matrice. Prin analogie, cupturnul metalurgiștilor sau al smălțuitorilor, precum și creuzetul alchimiștilor, toate capătă aceeași semnificație simbolică.

Simbolismul cel mai precis și cel mai bogat este însă cel de origine vedică. Aici matricea fundamentală a Universului este *prakriti*, Natura, Substanța universală, având ca reprezentare analogică pe *shakti* (principiul feminin universal) sau *yonī*-ul (organul sexual feminin). Contrapartea sa masculină este *Shiva* (principiul masculin suprem, principiul Conștiinței). *Parvati* este cea mai adorată *shakti* a lui *Shiva*. De aceea, *linga* (falusul) mereu în ERECȚIE (aluzie la CONTINENȚA SEXUALĂ PERFECTĂ), emblema lui *Shiva*, este adeseori reprezentat împreună cu o *yonī* (matrice), pe care acesta o penetrează și o fecundează subtil. Funcția transformatoare a lui *Shiva* îl asimilează și pe el matricii Universului.

MEDIUMITATE = Stare a unui subiect ce manifestă o receptivitate psihomentală mult mărită, în care el comunică cu entități sau cu realități din universurile subtile paralele, cel mai adesea fără a avea capacitatea de a-și exercita controlul și selectivitatea asupra acestui fenomen.

MELANOGENEZĂ = Formarea de melanină (pigment de culoare brună prezent în piele).

METABOLISM = Totalitatea reacțiilor biochimice care se produc în interiorul organismului. Metabolismul cuprinde două mari procese: *anabolismul* (totalitatea reacțiilor chimice care conduc la o sinteză sau la o fabricare; el necesită, în general, un consum de energie) și *catabolismul* (totalitatea reacțiilor care conduc la o degradare; el antrenează, în general, o eliberare de energie).

METIONINĂ = Aminoacid esențial care conține sulf, cu rol în metabolismul intermediar, având un efect lipotrop.

MIMETISM = Imitare.

MONOAMINOXIDAZE = Enzime care conțin cupru și catalizează dezaminarea oxidativă a monoaminelor (serotonină, dopamină, adrenalină, noradrenalină), dezactivându-le. Sunt prezente în cea mai mare parte a țesuturilor animale, în special în rinichi și în ficat.

MORFOGENEZĂ = Proces care survine în dezvoltarea organismelor pluricelulare, în cursul căruia celulele diferențiate se organizează în structuri multicelulare complexe și dobândesc o formă specifică (țesuturi și organe) adaptată diferitelor funcții. Derularea morfogenezei, care se efectuează în paralel și independent de diferențierea celulară, se află sub control genetic.

MORFOLOGIE = Complex de discipline biologice care studiază forma exterioară și structura internă a organismelor plantelor și animalelor.

MOTILITATE = Ansamblu de mișcări proprii unui sistem sau unui organ.

MUTAGEN = Caracteristică a unui agent sau factor capabil să provoace o mutație genetică. Principalii agenți mutageni sunt unele substanțe chimice și unii factori fizici, în special radiațiile ionizante.

NADI(-URI) = Canale sau trasee invizibile, prin care circulă energiile subtile vitale, psihice și mentale. Meridianele energetice cunoscute în acupunctură fac parte și ele din categoria *nadi*-urilor.

NEUROREGULATOR = Care reglează activitatea sistemului nervos.

NEUROTRANSMIȚĂTOR = Substanță cu rol în transmiterea influxului nervos între celulele nervoase. Sin. *neuromediator*.

NEUTROPENIE = Diminuarea procentului de granulocite neutrofile segmentate sau/și nesegmentate din formula leucocitară.

NICOTINĂ = Alcaloid foarte toxic extras din tutun sau obținut sintetic, utilizat în agricultură ca insecticid. Stimulează,

apoi paralizează ganglionii vegetativi; acționează asupra receptorilor colinergici nicotinici.

NIDAȚIE = Fixare a ovulului fecundat (de spermatozoid) în mucoasa uterină, care suferă astfel modificări anatomice și fiziologice. Fenomenul se petrece în majoritatea cazurilor în a 21-a zi a respectivului ciclu menstrual în care s-a produs fecundația.

NIRMANA KAYA = Termen sanscrit care desemnează 1) corpul fizic în care este încarnată o ființă eliberată de ciclul tansmigrației; 2) modul de existență a lui Buddha, care este perceptibil prin simțuri; 3) corpul emanației iluzorii a lui Buddha, forma sa încarnată.

NUCLEOZOM = Unitate fundamentală a cromatinei, care este constituită dintr-un fragment de ADN, cuprinzând circa 200 de perechi de baze azotate și 8 molecule de histonă.

OJAS = Termen sanscrit, cu semnificația de „energie subtilă, esență tainică subtilă vitală, fluid subtil binefăcător”. Derivat din rădăcina verbală sanscrită *vaj*, care înseamnă „a fi puternic”, cuvântul *ojas* semnifică „forță subtilă uriașă, energie subtilă sublimată”, provenind din acumularea energiei rezultate prin transmutarea biologică a potențialului fizic ce există în Microcosmosul ființei umane, incluzând și potențialul creator (sexual), urmată de sublimarea acesteia în forme superioare de energie subtilă, vigoare vitală, psihică, mentală și spirituală.

OLIGOELEMENT [gr. *oligos* – „mic, în număr redus”] = Denumire dată unor metale și metaloizi care sunt prezenți (în cantități extrem de mici, după cum o indică și numele) în organismul uman; prezența lor în organism și, prin urmare, în rația alimentară zilnică este indispensabilă.

OLIGOTERAPIE = Terapie cu oligoelemente.

OSTEOSCLEROZĂ = Condensare a țesutului osos. Sin. *osteocondensare*.

OXICARBONEMIE = Prezența de monoxid de carbon în sânge.

OXIDOREDUCERE = Reacție chimică ce are la bază un transfer de electroni între reactanți, în urma căruia rezultă simultan un proces de oxidare și unul de reducere.

PANCHAKARMA [sanskrit. *pancha* – „cinci”, *karma* – „acțiune”] = Cele cinci modalități terapeutice fundamentale din sistemul medical tradițional indian, *ayurveda*: 1) *vamana* (emeza terapeutică); 2) *virechana* (purgatia); 3) *basti* (clisma); 4) *nasya* (purificarea nazală); 5) *rakta mokshana* (luarea de sânge).

PEROXIDAZĂ = Enzimă care conține fier; catalizează oxidarea unui substrat, utilizând peroxizii (îndeosebi apa oxigenată) ca acceptori de electroni. Prin acest proces descompune apa oxigenată rezultată din alte reacții și o face netoxică.

PIELOCISTITĂ = Inflamație a bazinei renale și a vezicii urinare.

PLANETĂ GUVERNATOARE = În astrologie, fiecărei semn zodiacal îi corespunde analogic o anumită planetă, denumită *guvernator* (de exemplu: Soarele este guvernatorul zodiei Leu, Luna este guvernatorul zodiei Rac etc.). În semnul respectiv planeta are putere maximă. Sin. *planetă în domiciliu*.

PLASMALEMĂ = Membrană celulară.

PLETORĂ = Prisos, surplus; cantitate de sânge sau de lichide depășind valorile normale în întregul corp sau în anumite porțiuni; clinic, se manifestă prin roșeața pielii și a mucoaselor, contracții puternice ale inimii însoțite de palpitații, puls arterial plin, vene pline și respirații superficiale scurte. Actualmente acest termen este utilizat îndeosebi cu sensul de obezitate.

PRANA [sanskrit. „respirație, suflu vital”] = Energie subtilă macrocosmică ce pătrunde, hrănește și conservă corpul, manifestându-se în creaturi cel mai clar sub forma suflurilor subtile. *Prana* joacă un rol esențial atât în *batha yoga* cât și în toate celelalte forme de *yoga*. Hinduismul distinge cinci categorii principale de *prana*:

1) *apana* – suflul subtil care asigură eliminarea tuturor materiilor uzate și se manifestă în special în partea inferioară a corpului; este controlat prin intermediul lui *muladbara chakra*;

2) *vyana* – suflul subtil care veghează asupra circulației limfei; este controlat prin intermediul lui *swadhisthana chakra*;

3) *sahmana* – suflul subtil care supraveghează procesul de absorbție și asimilare a hranei și menține echilibrul corpului, veghind asupra digestiei și asimilării nutrienților; este controlat prin intermediul lui *manipura chakra*;

4) *prana* – esența suflului subtil, pus în legătură cu suflul respirator, forța vitală în sine; este controlată prin intermediul lui *anabata chakra*;

5) *udana* – suflul subtil care acționează asupra părții superioare a organismului și facilitează dezvoltarea spirituală, creând o legătură între partea fizică și partea spirituală a ființei noastre; este controlat prin intermediul lui *vishuddha chakra*.

PRESIUNE OSMOTICĂ = Presiune care ia naștere între o soluție și solventul ei – acestea fiind despărțite printr-o membrană semipermeabilă (biologică sau fizică). Mediul intern al organismului (sânge, limfă, lichid intercelular etc.) posedă o presiune osmotică, supusă unor variații, în plus sau în minus, ce se datorează fie eliminării în exces a apei (care constituie solventul), fie introducerii în organism a unei cantități exagerate de substanțe dizolvate (care cresc concentrația soluției).

PROSTAGLANDINE = Denumire generică pentru un grup de molecule care au fost inițial izolate din lichidul seminal și din prostată, ulterior dovedindu-se că sunt sintetizate în majoritatea țesuturilor și organelor.

PROTEINE G = Familie de proteine care au un important rol de sistem universal de mediere a transmiterii semnalelor celulare.

PROTEOGENEZĂ = Termen, mai puțin utilizat, pentru sinteză proteică.

PROTOPLASMĂ = Material organic care constituie masa principală a celulelor vii și în care se desfășoară funcțiile vitale.

PSIHASTENIE = Termen generic, introdus de P. Janet în 1903, pentru a regrupa psihonevrozele, cu excepția isteriei. În prezent este folosit pentru a defini un tip de nevroză care se manifestă prin fobii, timiditate, îndoieli obsedante, judecăți și raționamente interminabile și ineficiente, diminuarea inițiativei sau a voinței, scăderea simțului realului, aspect dubitativ, trepidăție, reactivitate scăzută față de situațiile reale afectogene și tendința către apariția și dezvoltarea tulburărilor obsesivo-fobice.

PUTERE PARANORMALĂ = Capacitate fizică, psihică, mentală și spirituală cu totul extraordinară, care apare ca un corolar al evoluției spirituale a yoghinului perseverent; pe măsură ce în ființa lăuntrică a aspirantului se trezesc din starea de potențialitate și se amplifică gradat anumite rezonanțe inefabile cu forțele cosmice, subtile, secrete, acestea realizează efectiv sau actualizează conexiunile și corespondențele analogice, subtile și profunde dintre om (considerat un Microcosmos) și Univers (Macrocosmos). Practica perseverentă a tehnicilor și procedeele secrete *yoga*: *mantra yoga*, *kundalini yoga*, *laya yoga*, *tantra yoga* conduce gradat la realizarea unor asemenea puteri yoghine (de exemplu: clarviziune, premoniție, dedublare astrală, telepatie, levitație, capacitatea de a materializa sau dematerializa obiecte, transferul conștiinței, mersul pe apă, vitalitate uluitoare etc.).

De regulă, ghidul spiritual (*guru*-l) îl pune în gardă pe aspirant în legătură cu tentația căutării egoiste a oricăror *puteri paranormale*, deoarece, în cazul celui vanitos și mărginit, acestea nu contribuie la realizarea Adevărului Ultim, ci îl rețin tot în lumea fenomenală, oricât de „uluitoare” ar putea ele părea la o privire superficială; atașamentul față de aceste puteri uluitoare și orgoliul pe care acestea îl pot declanșa constituie, nu o dată, un puternic obstacol pe calea desăvârșirii spirituale și a eliberării ultime. Pe de altă parte însă, *puterile paranormale* spirituale superioare apar adeseori SPONTAN, ca de la sine, chiar fără a fi urmărite DELOC de aspirant, în urma unei practici spirituale profunde.

RAJAS – vezi *guna*.

RASA = Literal, termenul sanscrit *rasa* înseamnă „gust”, dar el are și alte semnificații: „bucurie sublimă, pasiune extatică” –

trăirea intensă a unei fericiri supranaturale, ce rezultă în urma fuziunii și comuniunii extatice cu energiile divine. Această stare extrem de elevată nu se poate compara decât într-o foarte mică măsură cu bucuria pe care o simțim prin intermediul satisfacției simțurilor și scapă oricărei încercări de descriere rațională. Ea poate fi trăită plenar atunci când, în urma transmutării potențialului fizic, energiile lăuntrice sunt sublimite gradat și sunt canalizate în sferile cele mai înalte ale ființei (*sahasrara*).

RASA SHASTRA = Știința alchimică a esențelor tămăduitoare. Este una dintre cele nouă noi ramuri (*anga*-uri) sau diviziuni specializate (*tantra*-uri) care alcătuiesc în prezent – împreună cu celelalte opt ramuri tradiționale – sistemul *ayurveda*.

REAȚIE ALERGICĂ – vezi *antialergic*.

RECEPTOR Fc = Receptor al suprafeței celulare specific pentru complexe antigen-anticorp sau pentru agregatele de imunoglobuline, care prezintă un situs de legare pentru domeniul Fc al moleculelor de imunoglobuline.

REDOARE = Limitare a mobilității unei articulații.

REGENERATOR = Care are rol de refacere structurală și funcțională a unui țesut sau a unui organ ce a fost deteriorat anterior.

REMIU HOMEOPATIC = Remediul folosit în homeopatie. Aceste remedii provin din produse vegetale, minerale, substanțe organice sau umori. Se prezintă sub forme variate: granule, picături, cașete, praf, supozitoare, fiole injectabile. Toate aceste remedii sunt fabricate prin diluții succesive exprimate în DH (diluția zecimală, 1:10) și în CH (diluția centesimală, 1:100). Se utilizează o gamă foarte largă de diluții, ajungându-se de exemplu până la 30 CH, diluție la care este puțin probabil ca remediul să mai conțină chiar și o singură moleculă de substanță activă. Se susține însă, și practica o dovedește, că aceste remedii sunt „informaționale”: în anumite circumstanțe, apa și anumiți solvenți pot înregistra informația substanțelor cu care ei au venit în contact și pot, în continuare, să transmită această informație unor sisteme biologice presensibilizate.

RETICUL ENDOPLASMIC = sistem complex de membrane, organizat în canale și cisterne, al căror lumen se află în continuitate cu spațiul perinuclear.

REVITALIZANT = Care redă starea de vitalitate (pierdută temporar).

REZONANȚĂ = 1) Fenomen de vibrație a unui sistem fizic pe seama energiei primite (în mod direct sau prin intermediul unor unde) de la un alt sistem fizic, care vibrează cu o frecvență apropiată de cea a oscilațiilor proprii primului sistem. 2) Cuvântul **rezonanță** provine din latinescul *resonare* („a răsună, a repeta un sunet sau o vibrație”). În practica *yoga*, **rezonanța** este un proces de inițiere sau de amplificare a fenomenelor vibratorii, conștient sesizate în ființă, care sunt produse sub acțiunea vibrațiilor-energiei provenind din anumite niveluri de manifestare specifice ale Universului. **Rezonanța** este un fenomen extrem de complex datorită căruia undele-energiei ale Universului, indiferent de natura lor, atunci când sunt propagate de la un focar emițător, pot face să intre în vibrație anumite focare sau zone de corespondență din universul lăuntric al ființei, dacă una dintre frecvențele proprii de vibrație ale ființei este egală sau foarte apropiată de frecvența cu care vibrează focarul cosmic și dacă energia purtată de vibrația sa corespondență este suficient de mare față de distanța care separă cele două sisteme în cauză. Prin practica *yoga* conștient angrenată se poate constata în mod inefabil și nemijlocit multitudinea uluitoare a proceselor de **rezonanță**, care sunt asimilabile cu toate fenomenele generate de vibrația-energie, uneori extrem de fină, acționând în diferitele sisteme existente în Microcosmosul ființei umane. În timpul menținerii stării de **rezonanță** are loc un transfer neîntrerupt de energie și de informații de la sistemul sau focarul excitator din Univers către focarul specific corespondent ce există în universul lăuntric al ființei în cauză. Din momentul în care se declanșează fenomenul de **rezonanță**, se declanșează și în ființă, ca efect, o stare

corespondență cu energia receptată, iar amplitudinea vibrațiilor (grație conștientizării) crește foarte mult, prezentând un maxim caracteristic, ce se va păstra nealterat dacă și concentrarea lăuntrică va fi constantă.

În practica *yoga* de zi cu zi, **rezonanța** este un fenomen constant, foarte des sesizabil, pe care metodologiile *yoga* autentice caută să-l folosească numai într-un sens benefic, creator, echilibrant, contribuind la desăvârșirea și integrarea ființei în armonia universală cosmică.

Pentru a înțelege și mai bine cele arătate, fenomenul de **rezonanță** poate fi constatat experimental de către oricine utilizând un pian și ținând apăsată pedala din dreapta a acestuia în timp ce o altă persoană va emite în apropierea lui un sunet suficient de puternic, de exemplu un La vocal. Se va constata atunci că pianul reproduce prin rezonanță foarte clar exact același sunet, coarda acordată corespunzătoare celui La vocal intrând spontan în vibrație sub excitarea undelor sonore vocale. Analogic vorbind, în exemplul nostru vocea care emite La-ul este unul dintre focarele ascunse ale Universului, pianul în acest caz este propriul nostru univers lăuntric ce va vibra într-o anumită zonă corespundență de îndată ce coarda sa specifică va fi corect acordată, grație concentrării și conștientizării ce va face posibil fenomenul de **rezonanță**. Astfel, în acest exemplu aparent banal putem verifica ilustrarea clară a unei stări de unison prin acordare, caracteristică fenomenelor constatate curent în practica *yoga*.

Înțelegerea deplină analogică a acestei experiențe la îndemână oricui ne permite să intuim secretul fundamental ce se află de mii de ani la baza sistemului *yoga*. Sesizând perfect importanța **rezonanței**, înțelepții Occidentului au indicat laconic: „Cunoaște-te pe tine însuși și vei cunoaște astfel Universul împreună cu forțele ascunse ale sale” (Inscripție de pe frontonul templului de la Delphi). La rândul lor, înțelepții Orientului au exprimat același adevăr într-o formă diferită, spunând: „Ceea ce este aici [în Microcosmosul ființei tale – n.n.], se află pretutindeni [în Macrocosmos – n.n.]. Ceea ce nu este aici [în Microcosmosul ființei tale – n.n.] nu-i nicăieri [în întregul Macrocosmos – n.n.]” (*Tantra Sara*)

SALIDIURETIC = Care determină creșterea eliminării urinare a electroliților (sodiu și potasiu) și a apei. Sin. *saluretic*.

SAMSKARA = Termen sanscrit care are în *yoga* o profundă semnificație psihică. Înțelesul său se referă aici la acele impresii mentale sau întâipări subconștiente subtile care se datorează multiplexelor noastre experiențe trecute cotidiene, indiferent dacă acestea sunt săvârșite în mod conștient sau inconștient, dacă aparțin interiorului sau exteriorului nostru ori dacă ele sunt dorite sau nedorite.

SAMYAMA = Identificarea perfectă a conștiinței cunoscătorului cu obiectul de cunoscut, astfel încât cunoașterea ce rezultă în felul acesta, obiectul de cunoscut și cunoscătorul (subiectul) alcătuiesc o singură și deplină unitate, în care nimic din cele trei aspecte nu mai există distinct pentru aspirant. Stăpânirea perfectă a acestei practici (*samyama* – identificare perfectă) îi permite yoghinului să-și trezească rapid capacitățile paranormale (*siddhi*-uri) și îi conferă stăpânirea spirituală a Naturii.

SAT = Termen sanscrit, cu semnificația de „existență absolută, eternă, totală și permanentă, identică cu *Brahman* (Absolutul sau Dumnezeu)”. Termenul face parte din triada *sat-cit-ananda* (pură existență absolută – pură conștiință absolută – pură beatitudine absolută) prin care este aproximată în tradiția hindusă Realitatea de dincolo de cuvinte a lui Dumnezeu sau *Brahman*.

SATTVA – vezi *guna*.

SEDATIV = Care produce liniștirea și calmarea sistemului nervos, iar în doză mare poate determina apariția unui somn asemănător cu cel fiziologic.

SHAMBALA = Reprezintă, după unii înțelepți, adevăratul centru spiritual al planetei Pământ. Acest tărâm spiritual există într-o lume paralelă, subtilă, dar care are totodată și o proiecție în planul fizic, într-o anumită zonă de pe Pământ. Shambala este o oază de cultură și de spiritualitate cosmică, cu rol de

călăuzire a umanității spre înțelepciune și iubire, ocrotind de asemeni planeta de influențele distructive ale forțelor demoniace și satanice.

SHIVA = Literal, în limba sanscrită, „Cel Bun, Cel Bland”. Al treilea zeu esențial din trinitatea hindusă (*Trimurti*), după *Brahma* și *Vishnu*. *Shiva* este aspectul transcendent al lui Dumnezeu, simbolizat prin zeul distrugerii celor răi și ignoranți și al disoluției a ceea ce este impur. El este de asemeni o forță binefăcătoare infinită, întrucât îndepărtează (adeseori fulgerător) *avidya* (ignoranța înlănțuitoare). Simbolul său este *lingam*-ul sau organul masculin creator ce reprezintă VIRILITATEA, aspectul solar, activ, *yang* (+). *Shiva* este deseori reprezentat în fuziune intimă, amoroasă, infinită cu iubita Sa, *Shakti*, aspectul feminin, al cărei simbol fundamental este *yoni* -ul sau organul feminin sexual, ce reprezintă aspectul receptiv, *yin* (–), energia naturii.

Numele lui *Shiva* nu apare în *Veda*-e. Există însă în aceste texte o divinitate cu numele *Rudra Shiva* și se consideră că aici se află originea numelui lui *Shiva* cu manifestările ori aspectele sale specifice. În *Rig veda* termenul *Rudra* este uneori folosit în sensul de *agni*, foc subtil. În *Ramayana*, *Shiva* apare ca un mare zeu atotputernic și are sensul Divinității Supreme. În *Mahabharata*, cel mai mare dintre cei trei zei este când *Vishnu*, când *Shiva*, care redevine chiar maestrul și creatorul lui *Brahma* și al lui *Vishnu*, venerat de toți zeii în calitatea Sa esențială de distrugător al tuturor zeilor (simbolizează faptul că SHIVA este aspectul transcendent al Abolutului Divin sau aspectul care conduce la transcendență) și stăpân, ghid inspirator și protector al tuturor yoghinilor.

Pentru adepții care adoră frenetic în El „idealul lor ales” (*Ishta Deva*), El este Divinitatea Supremă totală, Realitatea Ultimă. Asociat ipostazelor sale feminine, manifestatoare, dinamice, cunoscute sub numele de *Shakti*, *Parvati*, *Kali* sau *Durga*, El încarnează Absolutul Transcendent. Fiecare dintre aceste divinități feminine (*Shakti*) este adeseori considerată a fi contrapartea feminină sau soția lui *Shiva*.

Shiva poartă numeroase alte nume în funcție de predominanța anumitor aspecte ale Sale: *Shambu*, *Shankara*, *Ishana*, *Vishvanatha*, *Kedarnath* sau *Nataraja*.

SIMPORT = Proces de transport prin care două molecule diferite sau doi ioni diferiți sunt transportați prin membrana plasmatică în aceeași direcție.

SINCRON(Ă) = Caracteristică a două sau mai multe acțiuni care se produc în același timp; simultan.

SOLUBILIZARE = Aducerea unei substanțe insolubile sau greu solubile la o stare în care poate fi dizolvată într-un solvent.

SOLUȚIE COLOIDALĂ = Sistem dispersat, eterogen care conține particule coloidale (care includ o fază continuă și una dispersată în particule cu diametrul cuprins între 1 și 10 nm). Cea mai mare parte a mediilor organice sunt suspensii coloidale. Elementele minerale sunt prezente în regnul vegetal și animal sub formă de suspensii coloidale, de aceea omul le asimilează cel mai ușor sub această formă. Medicamentele de sinteză care conțin elemente minerale nu au această calitate.

SOPORIFIC = Care provoacă somnul sau starea fiziologică normală de repaus, necesară redresării și recuperării forțelor psihice, mentale și vitale. Sin. *somnifer*.

SPERMATOGENEZĂ = Ansamblul proceselor care au loc în epiteliul tubilor seminiferi și care duc la formarea gameților masculini (spermatozoizi).

STABILIZATOR = Agent, de obicei chimic, care împiedică descompunerea unei substanțe instabile sau care menține echilibrul unui proces ori o anumită ordine structurală; **stabilizator de membrană** = termen general pentru substanțele care, fixându-se la nivelul membranei celulare, suprimă trecerea ionilor de sodiu sau/și de potasiu prin blocarea selectivă a canalelor ionice. Drept consecință, celula rămâne în repaus, în echilibru electric, depolarizarea nefiind posibilă.

STAZĂ = Încetinirea sau oprirea fluxului sângelui sau a unui alt fluid într-o regiune a organismului.

STUPEFIANT = Substanță care are efect analgezic, narcotic și euforizant și a cărei utilizare îndelungată produce o stare de toleranță și de dependență (de exemplu opiul, morfina, codeina, cocaina, heroina etc.).

SUBCONȘTIENT = Ansamblu de servomecanisme și de implicații nemijlocite ale conștiinței, rezervă de informații și de operații declanșate prin **rezonanță**, din care se construiesc stările de conștiință, fiind un sistem mediator care face parte din Eu, deosebindu-se însă de Eu-l conștient întrucât persistă într-o formă latentă sau implicită, totodată deosebindu-se radical și de inconștient. Subconștientul reprezintă aspectul receptiv sau feminin, iar conștiința (mentalul) reprezintă aspectul activ sau masculin în raport cu subconștientul. Subconștientul este un fel de „conștiință latentă” și potențială care este inferioară, dar coexistă cu conștiința clară și o deservește cu fidelitate. Subconștientul, în mod normal, este foarte puternic și mult mai dezvoltat la femei. El este în mare măsură energizat și dinamizat prin intermediul forțelor subtile ale Lunii. Unii, datorită ignoranței, confundă conștientul cu inconștientul, cu toate că inconștientul este înzestrat cu alte caracteristici (vezi și *inconștient*). Pe seama subconștientului s-au pus elementele cristalizate ale conștiinței stinse sau uitate, automatismele psihice fixate prin repetiție și fragmentate, aspectele de deprindere și de memorie potențială, montajele intelectuale reflectate, structurile operaționale nereflexive, fenomenele perceptive neintegrate conștient care, astfel, îndeplinesc funcții reglatorii. În subconștient intră de asemeni complexe senzomotorii aconștiente, deprinderile de orice fel (atât bune cât și rele), operațiile neconștiente conștient după imprimare și fixare, cât și fenomenele de memorie potențială cu toate energiile latente existente în ființă. În ființă, subconștientul reprezintă *shakti* (energia activă și îndeosebi generatoare sau, altfel spus, forța energetică) în raport cu conștiința sau cu mentalul. Axul principal de forță al subconștientului care permite dinamizarea acestuia este *ida nadi*, în legătură cu nara stângă – aspectul receptiv, lunar, feminin, *yin*, (-). Marele secret caracteristic geniilor și tuturor oamenilor de valoare din toate epocile este capacitatea lor uluitoare de a intra în contact, fie conștient, fie în mod spontan, cu puterile nelimitate ale subconștientului, eliberându-le. Dacă vom putea face la fel, vom deveni capabili de performanțe mentale extraordinare. Subconștientul nostru deține deja, în profunzimile sale latente, soluțiile la toate problemele care ne frământă și ne poate îndeplini, direct proporțional cu intensitatea încrederii noastre, orice dorință. El este servitorul, constructorul și susținătorul corpului. Dacă învățăm cum să ne folosim de el și în ce mod să-l comandăm, el ne poate ridica pe culmi nebănuite, asigurându-ne mereu succesul. În această direcție, o modalitate simplă dar extrem de eficientă de a dinamiza subconștientul și de a amplifica puterea de manifestare a acestuia este sugestia. Suggestia poate fi deci considerată ca fiind unul dintre procesele fundamentale ale manifestării. Suggestia, ca fenomen de **rezonanță** cu anumite energii, mai mult sau mai puțin subtile, a apărut odată cu Natura și este la fel de puternică precum aceasta. Fiecare mișcare, de exemplu, o facem prin sugestie. Mai întâi gândim, aproape fulgerător, și după aceea acționăm. Mai întâi facem planuri și apoi le realizăm. Cunoștințele și experiențele personale sau, altfel spus, tot ceea ce am acumulat până în prezent se datorează puterii complexe a sugestiei. Însușirea acestor cunoștințe sau noțiuni se face permanent prin puterea sugestiei. Chiar și cunoștințele sau inspirațiile geniale, care ni se par a fi spontane, ne sunt date întotdeauna prin puterea sugestiei care emană permanent de la Energia Divină Infinită sau Mentalul (Macrocosmic) al lui Dumnezeu.

SUBLIMARE = În lumina experienței milenare a Orientului cu privire la eros și sexualitate, prin controlul conștient al funcțiilor sexuale în ființa umană, se declanșează reacții de transmutație biologică care fac să apară gradat o energie lăuntrică biomagnetică uriașă. Procesul ulterior, de ascensiune interioară și de modificare a locului de acumulare a acestor energii rezultante, din punctul de vedere al frecvenței lor

caracteristice, pe măsură ce ele străbat nivelurile ființei, provocând la fiecare asemenea nivel anumite efecte subtile specifice, pregnant conștientizabile și remanente în timp, este definit în *yoga* drept *sublimare*. Prin urmare, sublimarea este un proces complex ce desemnează fenomene tainice ample care în mod aparent nu se află în raport cu sexualitatea, dar care își au de fapt resursele energetice în forța cea tainică rezultantă în urma transmutației biologice constante în energie a pulsionilor sexuale controlate volitiv. În urma transmutației biologice a potențialului sexual, grație controlului conștient asupra funcției sexuale, pulsația energetică sexuală originară se transformă ca frecvență de vibrație într-o energie aproape nouă, mult mai mare decât cea de la care se pornise. În felul acesta se produce sublimarea, în măsura în care energia transmutată va fi redirectionată către un nou scop, **non-sexual** (vital, psihic, mental sau spiritual).

În mod analogic, putem spune că transmutația biologică a potențialului sexual al ființei umane este comparabilă cu acțiunea inteligentă a omului de transformare a unei spontane căderi de apă într-o sursă continuă de electricitate. Sublimarea este însă procesul ulterior în care electricitatea rezultantă va fi luată de la sursa ei de origine și va fi transportată prin linii de înaltă tensiune pentru a fi apoi transformată și potrivită după necesități (ca tensiune și frecvență), ajungând să genereze o gamă vastă de fenomene și de procese ce nu s-ar putea declanșa în absența ei.

În viziunea yoghină, sublimarea este deci o „super-refulare reușită”, generatoare de putere subtilă, fericire, armonie inefabilă, simultan cu o euforică integrare a ființei în ambianța sublimă cosmică.

Printre toate celelalte efecte, sublimarea pozitivă, benefică permite ajustarea socială și dezvoltarea echilibrată, accelerată a personalității.

Prin urmare, o energie gigantică, inertă zace închisă în potențialul sexual atât de puțin explorat datorită ignoranței. Fenomenele de transmutație biologică la temperaturi joase se declanșează cu ușurință și se mențin nealterate prin angrenarea constantă a forței voinței mai ales în situația unor trăiri amoroase, sexuale suficient de intense și de profunde. Atunci ființa începe să trăiască într-un univers largit și inefabil în care clipă de clipă savurează un beatific mister. În spatele celui mai mici manifestări i se dezvăluie fascinant necunoscutul inefabil.

În potențialul sexual al fiecărei ființe se află „întemnițată” în „materie” SUTE DE MILIARDE DE VOLȚI. Pe fundalul unei trăiri amoroase beatifice, un singur gând-forță menținut constant printr-o voință tenace este suficient pentru a trezi gradat și controlat această energie fabuloasă care, în caz contrar, se descarcă mai mult sau mai puțin inertă din noi, făcându-ne să pierdem aproape inconștienți un esențial potențial creator.

SUCCINAT-DEHIDROGENAZĂ = Enzimă care conține fier; catalizează dehidrogenarea acidului succinic.

SUPEROXIDDISMUTAZĂ = Enzimă care conține cupru; asigură protecția împotriva toxicității radicalului superoxid prin conversia acestuia în oxigen molecular și în apă oxigenată.

SVARA YOGA = Știință spirituală extrem de secretă, cunoscută în India și sub numele de *Tattva Jnana*. În limba sanscrită *svara* înseamnă „suflu” și desemnează orice fenomen subtil ritmic sau ciclic și, prin extensie, desemnează întreaga Manifestare, deoarece ciclicitatea sau mișcarea de flux și reflux, de inspir și expir, de emanație și resorbție etc. stă la baza întregului Macrocosmos, fiind prezentă la toate nivelurile distincte ale acestuia, de la planul fizic la cel causal.

TAMAS – vezi *guna*.

TANTRA YOGA – vezi *yoga*.

TATTVA = termen din limba sanscrită ce desemnează un element subtil fundamental.

Cele cinci *tattva*-e fundamentale (sau elemente) sunt: *prithivi* – pământul subtil; *apas* – apa subtilă; *tejas* – focul subtil; *vayu* – aerul subtil; *akasha* – eterul subtil). Aceste modalități specifice de existență subtilă sunt caracterizate printr-o anumită frecvență de vibrație care le face să aibă o manifestare distinctă una de cealaltă. *Tattva* este deci o categorie (iluzorie) a existenței

macrocosmice, prezentă într-o anumită proporție (ce diferă de la o ființă umană la alta) în Microcosmosul ființei umane. Proporția de predominanță a unei *tattva*-e în Microcosmosul ființei umane se poate modifica sau poate rămâne constantă datorită fenomenelor de **rezonanță** ce se stabilesc între o anumită *tattva* din Macrocosmos și aceeași *tattva* prezentă, într-o anumită proporție, în Microcosmosul ființei umane.

Fiecare *tattva* guvernează în ființă un anume simț: *prithivi* (pământul) – simțul mirosului; *apas* (apa) – simțul gustativ; *tejas* (focul) – văzul; *vayu* (aerul) – simțul tactil; *akasha* (eterul) – auzul. Datorită fenomenului de preponderență a uneia dintre cele cinci *tattva*-e în ființa umană, aceasta va fi caracterizată automat printr-un nivel specific de conștiință care o definește ca frecvență de vibrație, ca mod de simțire, de reacție, de gândire, de acțiune etc. Indiferent dacă o ființă umană practică sau nu *yoga*, ea va manifesta întotdeauna o anumită predominanță a unui anumit simț, care îi poate indica propria predominanță *tattva*-ică. Cei care cunosc aceste noțiuni se pot folosi de ele atât pentru a se autocunoaște și autodepăși prin procedeele *yoga* cât și pentru a-i putea cunoaște mai bine și înțelege pe ceilalți oameni (care nu practică eventual *yoga*) cu care vin adeseori în contact. În unele cazuri complexe putem descoperi că există ființe umane la care se manifestă aproape la egalitate două, trei sau chiar patru preponderențe *tattva*-ice.

TEACĂ DE MIELINĂ = Structură de înveliș a unor nervi, formată dintr-o substanță lipoidică complexă, albă, ce conține fosfatide și colesterol.

TEMĂ NATALĂ = Termen astrologic care desemnează o veritabilă „hartă” personală sau astrogramă, care se stabilește cu ajutorul datelor de naștere personale (ora, ziua, luna, anul și locul nașterii) și a cărei interpretare ne oferă date precise asupra comportamentului, tendințelor, dificultăților sau asupra facilităților pe care nativul le va prezenta în respectiva viață. Nu trebuie însă uitat că întotdeauna „astrelle înclină”, dar nu determină, un caracter putându-se modela extraordinar de mult prin conștientizare, autoanaliză, educație și voință.

TEMPERAMENT = Ansamblu de **rezonanțe** predominante în Microcosmosul ființei umane, remarcate sub forma unor caracteristici afective care definesc o individualitate, atât în ceea ce privește modul său specific de a experimenta anumite trăiri cât și acela în care ea reacționează în general la ele. Cu alte cuvinte, personalitatea este tot ceea ce omul a dobândit sau a adoptat după naștere, tot ceea ce omul își imaginează că este adevărat sau ar trebui să fie adevărat cu privire la sine. Acoperă de asemeni toate iluziile pe care și le face omul despre el însuși. Modul de a reacționa la trăiri constituie, în temperamentul unei ființe, ceea ce se cheamă ritmul său psihic. Acest ritm se exprimă la fel de bine în percepțiile sensibile cât și în manifestările mentale (intelectuale) și, în primul rând, în viteza sau lentoarea mișcărilor, precum și în ritmul special în care acestea (mișcărilor) se desfășoară.

Există raporturi foarte precise între temperamentul unei persoane și structura ei corporală, raporturi determinate de influențele hormonale și umorale (atât glandele endocrine, în corelație cu centrul subtil de forță, *chakra*-le, cât și marii ganglioni intraabdominali care, împreună cu toate țesuturile – datorită rezonanțelor personale cu anumite energii subtile din Macrocosmos – participă la chimismul organic).

TENESMĂ = Senzație permanentă sau paroxistică de constricție dureroasă a sfincterului anal sau vezical, cu tensiune penibilă și nevoie imperioasă și continuă de a defeca sau de a urina.

TERMOGENEZĂ = Totalitatea proceselor fizico-chimice care duc la formarea de căldură în organism.

TERMOLIZĂ = Totalitatea proceselor fiziologice prin care organismul elimină surplusul de căldură în vederea menținerii echilibrului său termic.

TERMOREGLATOR = Care normalizează temperatura corporală.

TIMIDINĂ = Este un dezoxiribonucleozid, adică o moleculă formată prin unirea timinei (bază azotată) cu dezoxiriboza.

TIMUS = Organ situat în mediastinul antero-superior. Se dezvoltă până în al doilea an de viață, după care rămâne staționar până la paisprezece ani, când se atrofiază și se transformă mai mult sau mai puțin în grăsime. Este format din lobuli mari, compuși din țesut limfatic, în care se găsesc corpi mici concentrice, rămășițe ale structurilor epiteliale, sau corpusculi timici.

TIROZINAZĂ = Enzimă care conține cupru; catalizează reacțiile de transformare a tirozinei, acid aminat aromatic care este precursorul melaninei, al hormonilor medulosuprarrenali și al hormonilor tiroidieni.

TOCOLITIC = Remediu terapeutic care inhibă contracțiile uterine.

TONIC = Care întărește și reface activitatea anumitor organe și sisteme slăbite, imprimându-le rezistență vitală pentru o mai lungă perioadă de timp.

TRANCHILIZANT = Include substanțe sedative sau neuroleptice (antipsihotice).

TRANSMUTAȚIE = Transformare sau schimbare – însoțită de o declanșare uriașă de energie – a unui element chimic în altul printr-o nouă grupare a elementelor constitutive în atomi, obținută prin dezintegrarea radioactivă naturală sau prin reacții nucleare.

TRITURARE = Acțiunea de a transforma în pulbere o serie de substanțe; obținerea unei mixturi omogene de substanțe prin frecare, presare și zdrobire.

TROMBOCIT = Element figurat al sângelui cu rol în coagulare, el declanșând hemostaza în caz de hemoragie; vezi și *element figurat al sângelui*.

URICEMIE = Concentrația normală sau patologică a acidului uric în sânge.

VASANA = Termen sanscrit care desemnează o impresie mentală puternică, dorință intensă care ne domină, înclinație abisală (subconștientă), obișnuință tiranică.

VASODILATOR = Care produce dilatarea vaselor sangvine; *vasodilatator coronarian* – care produce dilatarea vaselor coronariene; *vasodilatator periferic* – care produce dilatarea vaselor periferice.

VEDA [sanscr. „cunoaștere esențială, doctrină sacră”] = Nume generic al celor mai străvechi texte ale înțelepciunii indiene. Hindușii ortodocși le atribuie o origine divin inspirată, supranaturală și o autoritate supremă de esență divină. Acest vast ansamblu de scrieri, de șase ori mai mare decât Biblia, se structurează în patru părți:

- 1) *Rigveda* sau „Veda versurilor divine”;
- 2) *Samaveda* sau „Veda cânturilor sacre”;
- 3) *Yajurveda* sau „Veda formulelor sacrificiale secrete”;
- 4) *Atharvaveda* sau „Veda lui Atharvan”, nume al unui mistic, preot al focului.

VERTIJ = Impresie subiectivă de deplasare, de rotație a corpului sau a mediului înconjurător, însoțită de tulburări de echilibru. Sin. popular *amețeală*.

VIRYA [sanscr. „vitalitate, energie, putere, potență”] = *Virya* are în general sensul de „energie subtilă a vieții” sau „forță a voinței”. *Virya* reprezintă acel tip de determinare care subînțelege efortul inepuizabil al luptei împotriva răului și slăbiciunii, pentru a face să triumfe cât mai repede și definitiv binele și spiritualitatea și pentru a transforma complet ceea ce este impur în ceea ce este pur. În *ayurveda*, *virya* înseamnă „acțiunea specifică a unei substanțe, energia, puterea, potența sa”. *Virya* este acea potențialitate energetică subtilă latentă care există într-un anumit aliment sau remediu terapeutic și care poate deveni cu ușurință activă. Această potențialitate energetică subtilă este numită în general *energie*, *putere* sau *potență*.

VITALIZANT = Care mărește forța vitală a organismului și stimulează desfășurarea normală a tuturor proceselor din corp.

VITALITATE = Capacitatea sistemului organic, a celui psihic și mental de a-și menține echilibrul, de a se regenera, de a se încărca rapid cu energie subtilă specifică (grație proceselor de **rezonanță** ce apar în universul lăuntric prin punerea la unison cu focarele de energie specifică din Macrocosmos) și de

a evita disfuncționalitățile, epuizarea și involuția. Vitalitatea este asigurată nu numai prin profilaxie, igienă, *asana-e*, *pranayama*, continență sexuală perfect realizată, trezirea armonioasă a *chakra*-elor, evitarea exceselor și privațiunilor (yoghinii consideră homeostazia o înțelepciune a organismului), dar și prin întreținerea funcțiilor psihosomatice, prin antrenament și activitate. Activitatea creatoare este principiul vitalității. Trebuie reținut că singurul remediu pentru a menține acel ansamblu de activități din care constă viața omenească este întotdeauna acțiunea. Un organ este întreținut, regenerat și menținut în bună stare printr-o activitate specifică susținută, grație proceselor de rezonanță declanșate.

VOMITIV – vezi *emetic*.

YANTRA = Termen sanscrit care desemnează un suport exterior sau un instrument secret de comuniune telepatică și de legătură spirituală cu o anumită sferă de forță macrocosmică. *Yantra* este o diagramă geometrică simplă în care sunt sintetizate caracteristicile esențiale simbolice ale unei divinități. Ea este utilizată în vederea unei consonanțe telepatice spirituale, pentru a realiza fuziunea cu Conștiința sau realitatea acelei sfere de forță, fiind un simbol esențial al divinilor sale caracteristici, al puterilor sale sau al anumitor aspecte fundamentale ale acesteia. Fiecare Mare Putere Cosmică are *yantra* sa caracteristică. *Yantra* poate fi utilizată ca suport de meditație asupra unei Mari Puteri Cosmice, fie prin focalizare vizuală completă și concentrare asupra ei fie, în fazele mai avansate prin vizualizare lăuntrică (*Shambavi mudra*).

O *yantra* asupra căreia yoghinul se concentrează sau meditează va determina o trezire în ființa sa a aspectelor și a puterilor corespondente ale respectivei Sfere de Forță Divine. Prin operarea constantă cu o *yantra* (concentrare sau meditație asupra acesteia) pot surveni gradat diferite puteri paranormale – *siddhi*-uri –, corespunzând diferitelor caracteristici ale divinității respective.

Concentrarea vizuală asupra unei *yantra*-e dezvoltă forța de focalizare mentală și permite să fie învinse gradat toate relele ce rezultă din dorințele negative, din mânie sau din alte defecte. O *yantra* poate fi folosită ca un veritabil aducător de noroc, un *porte-bonheur*, având efect pe o distanță de cincisprezece metri în jurul ei.

YIN/YANG = Una dintre legile fundamentale care operează în Natură este aceea a permanentei interacțiuni dintre două forțe polar opuse ca sens, dar complementare, una pozitivă, masculină, solară, *yang* (+) și alta negativă, feminină, lunară, *yin* (–). Aproape toate fenomenele din Natură sunt expresia interacțiunii neîncetate a acestor două principii. Tradiția orientală se referă mai mereu, sub forma unor aluzii mai mult sau mai puțin clare, la interacțiunea *yin* (–) / *yang* (+), de exemplu: „Eșecul este adesea impulsioneșul și născătorul succesului”; „...Astfel, fiecare lucru și opusul său se nasc îngemănate, greul și ușorul se nasc unul pe altul. Cel lung îl determină pe cel scurt. Înaltul produce adâncul.” (*Tao Te King*).

Sănătatea este expresia echilibrului dintre *yin* (–) și *yang* (+). Boala înseamnă înainte de toate dezechilibrul energetic care survine fie prin excesul, fie prin insuficiența unuia dintre cele două elemente.

Unirea intimă, profundă și plenar armonioasă a lui *yin* (–) și *yang* (+) generează puterea care face posibil accesul la Absolutul Divin.

YOGA [sanscr. „comuniune, contopire, fuziune inefabilă”] = Știință milenară a Orientului, vizează integrarea armonioasă a ființei umane în Macrocosmos, trezirea puterilor sale latente, paranormale, revelarea naturii ultime, esențiale a ființei – Sinele Divin (*Atman*). Cunoscută în Occident adeseori sub forme vulgarizate și uneori chiar degradate, *yoga* autentică constituie o disciplină spirituală extrem de riguroasă. Un text al înțelepciunii yoghine spune: „Focul declanșat prin practica *yoga* asiduă face să ardă rapid și să ardă această cușcă a ignoranței care constituie răul. Atunci se dezvăluie cunoașterea clară care ne permite să realizăm cu ușurință extazul divin.”

Există mai multe sisteme ale științei milenare yoghine, dintre care amintim aici câteva:

Hatha yoga (cea mai cunoscută în Occident) – este bazată pe echilibrarea polarităților fundamentale ale ființei, a energiilor solară (+, *ba*) și lunară (–, *tha*); prin *hatha yoga* se dobândește stăpânirea cât mai perfectă a corpului, redobândirea sau menținerea sănătății optime, controlul cât mai deplin al energiilor vitale;

Karma yoga – *yoga* punerii la unison cu Supremul Divin prin activitate, în care rezultatul sau fructele acțiunii sunt consacrate Divinului;

Bhakti yoga – *yoga* iubirii universale, a abnegației și a dăruirii față de Suprem;

Raja yoga – *yoga* fuziunii cu mentalul macrocosmic (al lui Dumnezeu), vizând amplificarea puterii minții, controlul turbioanelor mentale, trezirea „celui de-al treilea ochi” (centru secret de forță sau centrul clarviziunii spirituale, *ajna chakra*);

Jnana yoga – *yoga* fuziunii cu energiile superioare ale minții, a trezirii și amplificării puterii de discriminare;

Laya yoga – *yoga* fuziunii depline cu anumite sfere de forță infinite ale Universului;

Tantra yoga – *yoga* expansiunii extreme a câmpului conștiinței – care abordează o gamă complexă de procedee și tehnici, integrând printre altele și activitatea sexuală cu continență, în scopul accelerării evoluției spirituale prin transmutarea și sublimarea potențialului creator sexual, atât la bărbat cât și la femeie;

Mantra yoga – *yoga* punerii în rezonanță, prin intermediul anumitor sunete, cu diferite energii subtile ale Macrocosmosului;

Kundalini yoga – *yoga* trezirii și orientării ascendente a puterii colosale *kundalini*, ce există în stare latentă la baza coloanei vertebrale, în centrul secret de forță *muladhara chakra*;

Yantra yoga – *yoga* fuziunii telepatice cu anumite energii ori sfere de forță ale Macrocosmosului prin intermediul anumitor desene geometrice special concepute și revelate în acest scop; vezi și *yantra*.

YONI [sanscr. „suport, origine, sursă”] = Cuvântul *yoni* este derivat de la rădăcina verbală *yu* („a uni, a fixa”). Acest termen are un larg spectru de semnificații: *cauză primordială*, *izvor al întregii deveniri*, *casă*, *vulvă* etc. Grafic, *yoni* este în general reprezentată printr-un triunghi cu vârful în jos, care este de fapt o imagine analogică a vaginului, simbolizând misterul cosmic al creației. Zona perineală a corpului uman este numită în limba sanscrită *yoni-sthana* (locul matricii) și *kama-rupa* (de forma dorinței), iar în *Dhyana Bindu Upanishad* se spune că *yoni* trebuie adorată, în felurite moduri, de toți yoghinii (datorită faptului că el oferă accesul la energiile subtile, creatoare universale și la misterul vieții (iubirii) și al morții – *eros* și *thanatos* – cum erau denumite de vechii greci).

Separat sau împreună cu simbolul falusului în erecție (*linga*), *yoni* este venerată în general de adoratorii lui *Shakti*.



CUPRINS

♦ ANEXA 1: SINTEZA PRINCIPALELOR ACȚIUNI ALE ELEMENTELOR MINERALE	3
♦ ANEXA 2: SINTEZA PRINCIPALELOR RELAȚII DINTRE ELEMENTELE MINERALE	11
♦ ANEXA 3: SURSE NATURALE DE ELEMENTE MINERALE	16
♦ ANEXA 4: PLANTE MEDICINALE CARE CONȚIN ELEMENTE MINERALE	43
♦ ANEXA 5: PLANTE CARE PREZINTĂ UN ANUMIT GRAD DE TOXICITATE SAU DETERMINĂ REACȚII ADVERSE ATUNCI CÂND ESTE DEPĂȘITĂ DOZA INDICATĂ	54
♦ INDEX TERAPEUTIC: PRINCIPALELE AFECȚIUNI ÎN CARE SUNT INDICATE ELEMENTELE MINERALE NATURALE	58
♦ GLOSAR.....	99

